



# Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition)

*Mohamed Oualid Mhadhbi*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition)

*Mohamed Oualid Mhadhbi*

**Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition)** Mohamed Oualid Mhadhbi  
Diplomarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 2.0,  
Deutsche Sporthochschule Köln (Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik), Sprache: Deutsch,  
Abstract: In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit von  
Fußballspielern enorm hoch. Konditionelle Aspekte spielen immer mehr eine  
entscheidende Rolle, da in den letzten Jahren die Spiele zunehmend schneller und  
athletischer geworden sind (BISANZ & GERISCH, 2008). „Die Individual- und  
Teamleistungsfähigkeit im Fußball hängt neben technischen, taktischen und  
mental einflussgrößen vor allem von konditionell-physischen Faktoren ab. Der  
moderne Fußball besteht in Hinblick auf die Konditionell- physische Anforderung  
primär aus explosiv- schnellen und schnellkräftigen Aktionen (Sprint, Sprünge,  
Schüsse und Zweikampfsituation)“ (SCHLUMBERGER, 2006, S. 125).  
Das Krafttraining hat in den letzten Jahren einen immer höheren Stellenwert in  
der Trainingspraxis bekommen. Sie ist auch im Fußball eine der  
Grundvoraussetzungen um Leistungsverbesserungen zu erzielen. Das Training der  
Reaktivkraft hat in der Trainingspraxis eine besondere Bedeutung.  
Springen gehört zu den Grundbewegungsformen des Menschen. Diese  
Bewegungsform ist Bestandteil in verschiedenen Sportarten. Beim Fußball findet  
diese Bewegungsform vor allem beim Absprung zum Kopfball Verwendung.  
Trainingsformen, die die Sprungfähigkeit verbessern, sind somit als grundlegende  
und vielseitigkeitsfördernde Trainingsformen anzusehen.  
Die Diagnostik der Sprungkraft wurde in zahlreichen Studien bereits beschrieben.  
Der Fokus lag in diesen Studien vor allem auf der Beschreibung der Entwicklung  
von Sprungkraft und in der Leistungs- und Trainingskontrolle. Auch in der  
Zukunft wird die Diagnostik der Sprungkraft ein bedeutendes Instrument der  
Trainingswissenschaften bleiben.  
Bisher wurden nur wenige Untersuchungen zur Sprungkraftdiagnostik im  
Jugendalter gemacht. Beispielsweise ist der Einsatz von Vertikalsprüngen bei  
Jugendlichen nur lückenhaft dokumentiert.  
Diese Arbeit beschäftigt sich mit der „Analyse der Methode des  
Sprungkrafttrainings bei jugendlichen Fußballspielern. Ziel dieser Arbeit ist es  
herauszustellen, welchen Einfluss ein vertikales Sprungkrafttraining auf  
jugendliche Fußballspieler hat.[...]

 [Download Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspiel ...pdf](#)

 [Read Online Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspi ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) Mohamed Oualid Mhadhbi**

---

### **From reader reviews:**

#### **Lisa Ayeung:**

What do you about book? It is not important together with you? Or just adding material when you really need something to explain what you problem? How about your free time? Or are you busy individual? If you don't have spare time to perform others business, it is make you feel bored faster. And you have free time? What did you do? Everybody has many questions above. The doctor has to answer that question because just their can do that will. It said that about e-book. Book is familiar in each person. Yes, it is proper. Because start from on kindergarten until university need this specific Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) to read.

#### **Luis Vargas:**

As people who live in the modest era should be up-date about what going on or information even knowledge to make these keep up with the era that is always change and move ahead. Some of you maybe may update themselves by examining books. It is a good choice for you but the problems coming to a person is you don't know what kind you should start with. This Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) is our recommendation so you keep up with the world. Why, because this book serves what you want and wish in this era.

#### **Luther Ritenour:**

The book Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) has a lot info on it. So when you make sure to read this book you can get a lot of gain. The book was compiled by the very famous author. The author makes some research prior to write this book. This particular book very easy to read you can get the point easily after reading this book.

#### **Wayne Kong:**

Don't be worry when you are afraid that this book will filled the space in your house, you can have it in e-book method, more simple and reachable. This particular Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) can give you a lot of buddies because by you checking out this one book you have point that they don't and make you actually more like an interesting person. This kind of book can be one of a step for you to get success. This e-book offer you information that maybe your friend doesn't know, by knowing more than other make you to be great individuals. So , why hesitate? We should have Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition).

**Download and Read Online Sprungkrafttraining bei jugendlichen  
Fußballspielern (German Edition) Mohamed Oualid Mhadhbi  
#LN7ZQ1DJ6M2**

## **Read Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi for online ebook**

Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi books to read online.

### **Online Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi ebook PDF download**

### **Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi Doc**

**Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi Mobipocket**

**Sprungkrafttraining bei jugendlichen Fußballspielern (German Edition) by Mohamed Oualid Mhadhbi EPub**