

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>XI</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>XIX</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1 Die Entwicklungen des Männer- und Frauenfußballs im Vergleich ....	2
1.1.1 Ausgewählte Aspekte im Kontext der Historie .....	4
1.2 Komparative Betrachtung der Anforderungsprofile im Männer- und Frauenfußball.....	6
1.2.1 Die Bedeutung der konditioneilen Fähigkeiten als Teil individueller Ressourcen.....	10
1.2.1.1 Schnelligkeit – Definitorische Grundlagen .....	12
1.2.1.2 Schnelligkeit – Fußballspezifische Relevanz.....	14
1.2.1.3 Kraft – Definitorische Grundlagen.....	18
1.2.1.4 Kraft – Fußballspezifische Relevanz .....	20
1.2.1.5 Ausdauer – Definitorische Grundlagen .....	24
1.2.1.6 Ausdauer – Fußballspezifische Relevanz.....	28
1.3 Grundlagen und Aufgaben der trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik .....	39
1.3.1 Die Strukturierung sportlicher Leistung.....	42
1.3.1.1 Hierarchisierung.....	43
1.3.1.2 Priorisierung der Einflussgrößen .....	55
1.3.1.3 Bestimmung der internen Ordnung.....	56
1.4 Leistungsdiagnostische Testverfahren im Fußball .....	57
1.4.1 Ausgewählte Testverfahren der Kraft .....	67
1.4.1.1 Sprungdiagnostik .....	67
1.4.1.2 Isokinetik .....	70
1.4.1.3 Bestimmung des One-Repetition-Maximum (1-RM).....	72
1.4.2 Ausgewählte Testverfahren der Schnelligkeit.....	74
1.4.2.1 Zyklische Laufschnelligkeit .....	75
1.4.2.2 Azyklische Laufschnelligkeit .....	78
1.4.3 Ausgewählte Testverfahren der Ausdauer .....	82
1.4.3.1 Traditionelle Testverfahren .....	83
1.4.3.2 Fußballspezifische Testverfahren .....	88

1.5	Allgemeine Testbedingungen leistungsdiagnostischer Testverfahren.....	93
1.5.1	Hauptgütekriterien.....	93
1.5.1.1	Objektivität eines Tests.....	94
1.5.1.2	Reliabilität eines Tests.....	95
1.5.1.3	Validität eines Tests.....	98
1.5.1.4	Die Wechselbeziehungen zwischen den Hauptgütekriterien.....	100
1.5.2	Nebengütekriterien.....	101
1.5.2.1	Normierung eines Tests.....	101
1.5.2.2	Ökonomie eines Tests.....	101
1.5.2.3	Nützlichkeit eines Tests.....	102
1.5.2.4	Vergleichbarkeit eines Tests.....	102
2	<b>Material und Methode.....</b>	<b>103</b>
2.1	Personenstichprobe.....	103
2.2	Hypothesen.....	104
2.3	Untersuchungsablauf.....	106
2.3.1	Messungen der zyklischen Laufschnelligkeit.....	106
2.3.2	Messungen der azyklischen Laufschnelligkeit.....	108
2.3.3	Messungen der Sprungkraft.....	109
2.3.4	Messungen der Rumpfkraft.....	112
2.3.4.1	Ventrale Rumpfkraft.....	113
2.3.4.2	Laterale Rumpfkraft.....	114
2.3.4.3	Dorsale Rumpfkraft.....	115
2.3.5	Messungen der Ausdauer – Feldstufentest.....	117
2.3.6	Messungen der Ausdauer – Interval-Shuttle-Run-Test.....	119
2.4	Statistik.....	121
3	<b>Ergebnisdarstellung.....</b>	<b>123</b>
3.1	Ergebnisse – Zyklische Laufschnelligkeit.....	124
3.1.1	Linearsprint 5-m.....	124
3.1.1.1	Positionsspezifische Unterschiede.....	125
3.1.2	Linearsprint 10-m.....	126
3.1.2.1	Positionsspezifische Unterschiede.....	127
3.1.3	Linearsprint 20-m.....	128

3.1.3.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	129
3.2	Ergebnisse – Azyklische Laufschnelligkeit .....	130
3.2.1	FLT-Z-Run 8-m .....	130
3.2.1.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	131
3.2.2	FLT-Z-Run 15-m .....	132
3.2.2.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	133
3.2.3	FLT-Z-Run 22-m .....	134
3.2.3.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	135
3.3	Ergebnisse – Sprungkraft .....	136
3.3.1	Squat-Jump.....	136
3.3.1.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	137
3.3.2	Countermovement-Jump .....	138
3.3.2.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	139
3.4	Ergebnisse – Rumpfkraft .....	140
3.4.1	Score Rumpfkraft.....	140
3.4.1.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	141
3.5	Ergebnisse – Feldstufentest .....	142
3.5.1	Geschwindigkeit bei 2 mmol/l Laktat .....	142
3.5.1.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	143
3.5.2	Geschwindigkeit bei 4 mmol/l Laktat .....	144
3.5.2.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	145
3.5.3	Herzfrequenz bei 2 mmol/l Laktat .....	146
3.5.3.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	147
3.5.4	Herzfrequenz bei 4 mmol/l Laktat .....	148
3.5.4.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	149
3.6	Ergebnisse – Interval-Shuttle-Run-Test.....	150
3.6.1	Maximale Laufstrecke .....	150
3.6.1.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	151
3.6.2	Herzfrequenz bei Abbruch .....	152
3.6.2.1	Positionsspezifische Unterschiede .....	153
3.7	Ausgewählte intraspezifische Korrelationen im Geschlechtervergleich .....	154
3.7.1	Intraspezifische Korrelationen der Schnelligkeitsparameter.....	154

---

3.7.2	Intraspezifische Korrelationen der Kraftparameter .....	158
3.7.3	Intraspezifische Korrelationen der Ausdauerparameter .....	159
3.8	Ausgewählte interspezifische Korrelationen im Geschlechtervergleich .....	162
3.8.1	Interspezifische Korrelationen der Schnelligkeits- und Kraftparameter .....	163
3.9	Priorisierung der Kraftparameter als Determinanten zyklischer Laufschnelligkeit im Geschlechtervergleich .....	169
4	<b>Ergebnisdiskussion</b> .....	173
4.1	Zyklische und azyklische Laufschnelligkeit .....	173
4.2	Sprung- und Rumpfkraft .....	177
4.3	Feldstufentest und Interval-Shuttle-Run-Test .....	181
5	<b>Zusammenfassung</b> .....	185
6	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	187