|  |  |
| --- | --- |
| Name, Vorname | Philosophisch-Sozialwissenschaftliche Fakultät der Universität Augsburg |

Seminararbeit/schriftliche Ausarbeitung

Seminar: Titel der Veranstaltung

Wintersemester/Sommersemester 20..

Thema:

Dozent/in: Titel Vorname Name

Kontaktdaten der/s Studierenden: Name, Email-Adresse

# Einleitung

Beispiel Standardtext: Im Rahmen eines BISp-Projekts[[1]](#footnote-1) wurde an der Universität Augsburg eine Trainingswirkungsanalyse mit einer Frauenmannschaft der Volleyball-Bundesliga durchgeführt… Für die Überprüfung der Sprungkraftfähigkeit, die im Volleyball eine wichtige Rolle spielt (Wiesemann, Schmidtbleicher & Frick, 1991), sollte ein volleyballspezifischer Sprungkrafttest eingesetzt werden. … Somit kann die zentrale Forderung nach einer Individualisierung des Trainings eingelöst werden, die für Spitzenleistungen im Mannschaftssport dringend erforderlich ist, die zumeist jedoch am hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand für eine differenzierte Leistungsdiagnostik scheitert (Wiesemann et al., 1991).

## Beispiel für Überschrift 2

Somit ergibt sich folgender volleyballspezifischer Sprungkrafttest:

* Counter Movement Jump mit Armeinsatz (CMJmA): Exzentrisch-konzentrische Streckung mit Koordinierung von Arm- und Beineinsatz
* Counter Movement Jump ohne Armeinsatz (CMJoA): Exzentrisch-konzentrische Streckung
* Squat Jump (SJ): Konzentrische Streckung
* Drop Jump (DJ): Reaktives Sprungverhalten
* Frontaler Angriffsschlag (ATT): Volleyballspezifisches Sprungverhalten
* Blocksprung nach Side-Step (BLOCK): Volleyballspezifisches Sprungverhalten
* Sprungkraftausdauertest (SPA)

### Stichprobe

Die Untersuchung erstreckte sich über einen Zeitraum von 2 Jahren. Als Versuchspersonen standen die Spielerinnen der Volleyball-Bundesligamannschaft des VC Augsburg zur Verfügung (s. Tab. 1).

Tab. 1. *Überschrift der ersten Tabelle*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Spalte 1 | Zahl | Kommazahl |
| Fußball | 20 | 13,50 |
| Basketball | 22 | 3,71 |
| Volleyball | 18 | 3,20 |

Betrachtet man die Sprunghöhen der einzelnen Sprungarten detailliert, kann man erkennen, wie viel die einzelnen Komponenten der Sprungkraftfähigkeit zur resultierenden Sprunghöhe beitragen. In Abbildung 1 sind die gemittelten Sprunghöhen der Testsprünge aller Spielerinnen nach Sprungarten aufgezeichnet.



Abb. 1. Sprunghöhen in den verschiedenen Sprungarten, gemittelt über alle Spielerinnen und alle Tests.

# Literaturverzeichnis

Wiesemann, C., Schmidtbleicher, D. & Frick, U. (1991). Diagnoseverfahren zur Trainingssteuerung der Sprunghöhe beim Angriffsschlag im Volleyball. In F. Dannemann (Hrsg.), *Volleyball* *gesamtdeutsch. 16. Symposium des deutschen Volleyballverbandes 1990* (S. 104-120). Czwalina.

1. BISp Projekt VF 0407/08/42/2003-2004 [↑](#footnote-ref-1)