

Die Autoren Wolfgang Diekmann und Manfred Letzelter spiegeln in ihrem Bericht „Stabilität und Wiederholbarkeit von Trainingszuwachs durch Schnellkrafttraining im Grundschulalter“ die Ergebnisse eines über zwei Jahre dauernden Trainingsexperiments mit Kindern im Alter von acht Jahren wieder. Zu Beginn listen beide bestehende Probleme auf. So ist z.B. laut beiden Autoren bis dato nicht empirisch belegt worden, ob die Trainierbarkeit der Schnellkraft in bestimmten Altersabschnitten besonders gut ist. Desweiteren zeigen die Autoren anhand vorangegangener Untersuchungen anderer Wissenschaftler den aktuellen Forschungsstand auf, bevor sie nach ausführlicher Beschreibung der Methodik ihres Experimentes die Untersuchungsergebnisse darlegen. Das Experiment beinhaltet drei Trainingsperioden. Es besteht aus einer Trainingsgruppe, die besonders stark Schnellkraft trainiert und aus einer Kontrollgruppe. Trotz des kontinuierlichen Wachstums der Schnellkraft aufgrund biologischer Entwicklungen in der Kontrollgruppe, zeigt sich bei der Trainingsgruppe in allen drei Perioden ein viel stärkerer Kraftgewinn. Da der entwicklungsbedingte Zuwachs in den trainingsfreien Monaten stabil ist, baut die Trainingsgruppe den Vorsprung stets aus. Diese befindet sich nach dem dritten Trainingsabschnitt bereits auf dem Level von zwei Jahre älteren Schülern. In ihrer abschließenden Diskussion widersprechen die Autoren einem Strukturmodell der Schnellkraft und bekräftigen dadurch ihre Meinung, dass im späten Kindesalter der koordinative Anteil eine wichtige Rolle im Schnellkrafttraining einnimmt.