

# Individualisiertes Feedbacktraining im Hochleistungsrudern

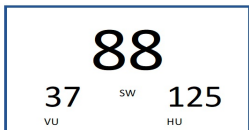
Quelle: Jaitner, Nolte BISp Jahrbuch 2021

## Was wurde untersucht

Trainingswirkungen individualisierter Echtzeit-Feedbackstrategien auf die Bewegungstechnik im 2er ohne

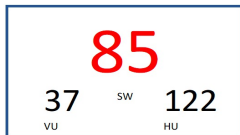
### Methode

1: klassisch



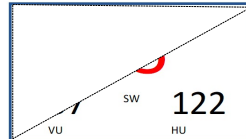
nur Messwerte

2: akzentuiert



farblich akzentuiert bei Sollwertabweichung

3: situativ



Messwertanzeige nur bei Sollwertabweichung



Rudermesssystem

- U23-Kader
- Interventions- (IG) & Kontrollgruppe (je n=8)
- Prätest & Posttest
- 6 Trainingsfahrten
- visuelles Echtzeit-Feedback via Tablet im Boot
- Fragebogen zum Feedbacktraining

## Ergebnisse

- unmittelbare und nachhaltige Effekte
- hilfreich vor allem bei hohen Schlagzahlen und im Vergleich zum Training ohne Rückmeldung
- besseres Bewegungsgefühl durch Abgleich mit objektiven Feedback
- einfache Benutzung



Schlagweite (SW)

7 von 8 Athleten der IG verbessern SW signifikant



- Fokus des Athleten einseitig nur auf SW

## Praxis Fazit

Das Feedbacktraining mit dem Rudermesssystem ermöglicht ein qualitativ hochwertiges Techniktraining auch ohne direktes Einwirken des Trainers und eröffnet weitere Möglichkeiten zur Trainingsoptimierung im Spitzen- und Nachwuchsbereich.

