

# Geschwindigkeitsorientiertes Krafttraining



## Untersuchungen zum Krafttraining mit ruderspezifischen Bewegungsgeschwindigkeiten

Gefördert durch:



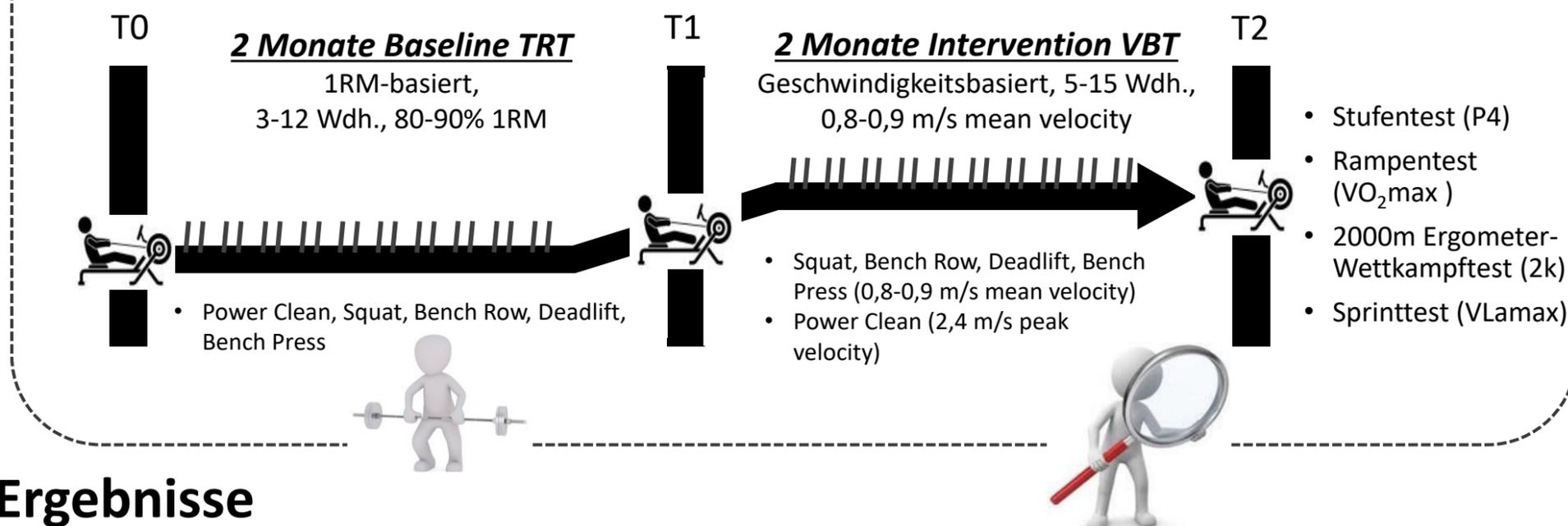
Quelle: Held et al. 2023

## Was wurde untersucht

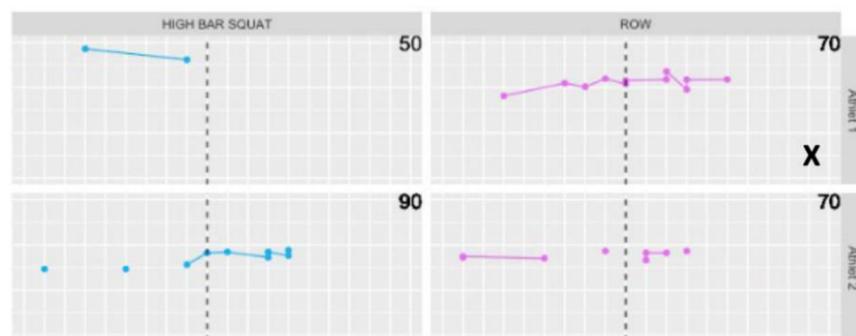
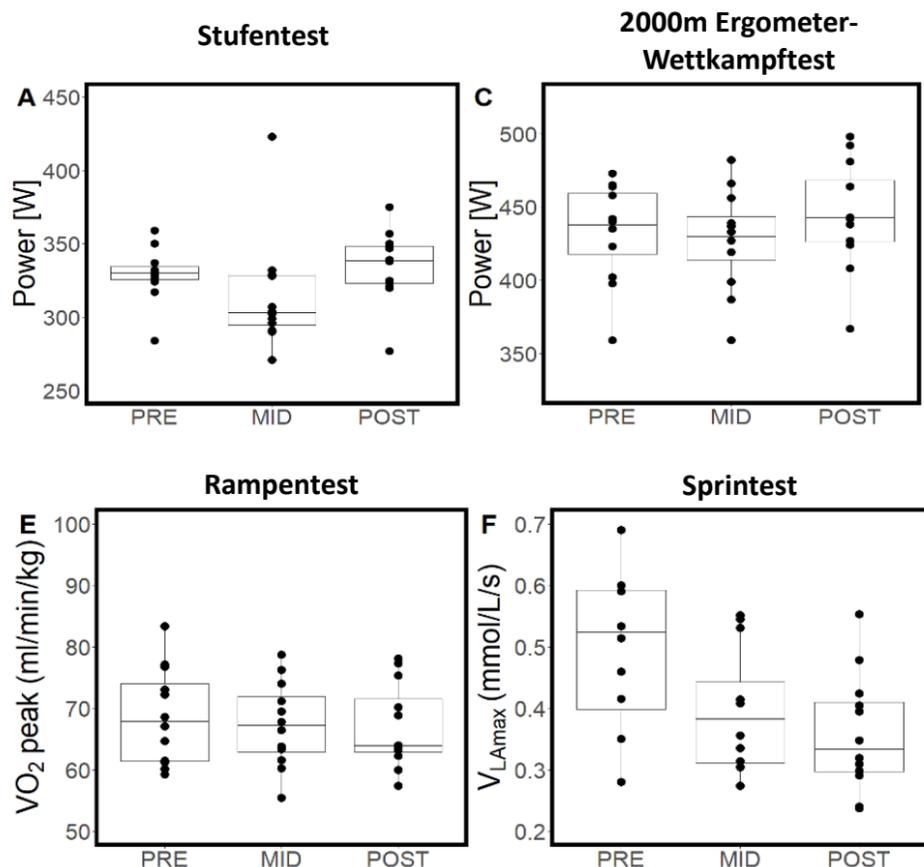
Da die Beinstreckbewegung im klassischen Maximalkrafttraining (TRT) deutlich langsamer erfolgt als im Ruderwettkampf, war es das Ziel der Studie, zu prüfen, ob ein geschwindigkeitsorientiertes Krafttraining (VBT) mit wettkampfnahen Bewegungsgeschwindigkeiten einen höheren Übertrag auf die Leistung im 2000m Ergometer Wettkampftest liefern kann.

### Kontrolliertes Design mit wiederholten Messungen

12 männliche Ruderer (20,3 ±1,5 Jahre; 86,0 ±8,6 kg)



## Ergebnisse



Beispiel des Monitorings der Hantelgeschwindigkeit bei ausgewählten Kraftübungen.

Statistisch signifikante Effekte des VBT für die Leistung bei einer Blutlaktatkonzentration von 4 mmol/l (P4), der Leistung beim 2000m-Wettkampftest und der maximalen Laktatbildungsrate (VLamax)

## Praxis-Fazit

- Positive Effekte von VBT auf die Leistung bei 4 mmol/l Blutlaktatkonzentration, 2000m-Wettkampftestleistung und VLamax wurden festgestellt, jedoch mit geringer Effektstärke
- Trotz der relativ langen Studiendauer konnte weder in der Baseline- (TRT) noch der Interventionsphase (VBT) ein deutlicher Trainingseffekt erzielt werden
- Diese Studie unterstreicht die Notwendigkeit, die Handhabung der Sensortechnologie zu vereinfachen, die Akzeptanz der Technologie zu erhöhen und eine lückenlose Krafttrainingsdokumentation zu implementieren, um zukünftig eine solide Datenbasis für eine erfolgreiche Evaluierung und praktische Umsetzung zu schaffen

