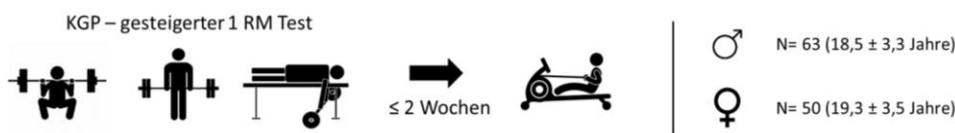


Erfassung von Kraft-Geschwindigkeits-Profilen und deren Zusammenhang zur 2000m Ergo-Leistung

Eine Querschnittsuntersuchung im Elite- und Nachwuchsbereich

Was wurde Untersucht

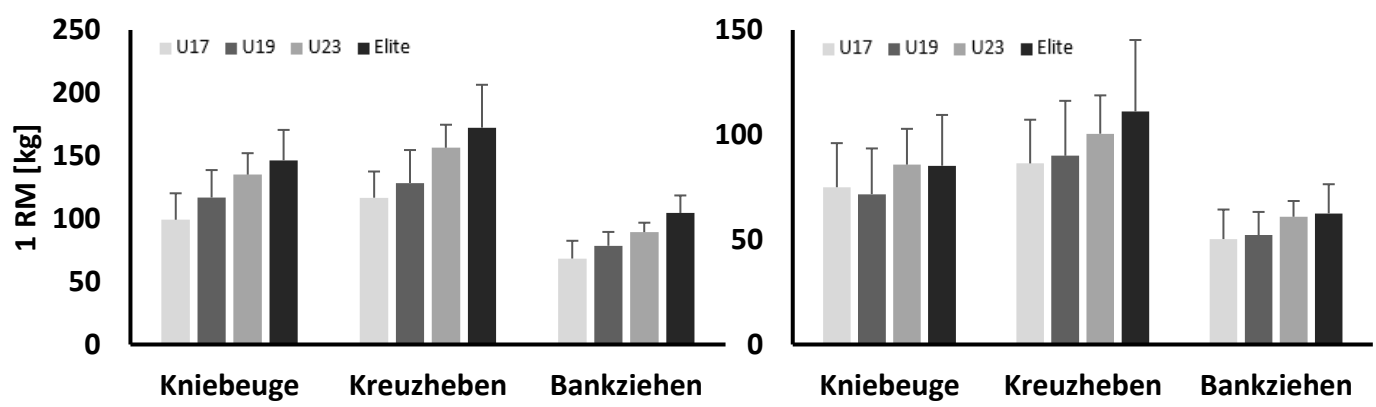
Die Ausprägung des Kraft-Geschwindigkeits-Profiles entlang der verschiedenen Altersklassen sowie der Zusammenhang von Maximalkraft (1RM) und maximal ausgeführter Bewegungsgeschwindigkeiten bei verschiedenen Lasten (Power) mit der 2000m Ergo-Leistung.



Ergebnisse

- Das 1RM und die Power entwickeln sich bei Männern von U17 bis Elite signifikant, wohin das Niveau bei Frauen ab U23 stagniert
- Die Power im Kreuzheben und Bankziehen korrelieren positiv mit der 2000 m Ergo-Leistung sowie allen 500 m Abschnitten
- Die Power der Kniebeuge korrelierte positiv nur mit den ersten 500 m der 2000 m Ergo-Leistung

Ist- Zustand Maximalkraft (1RM)



Zusammenhang von Power und 2000m Ergo-Leistung

| | 1. 500 m | 2. 500 m | 3. 500 m | 4. 500 m | 2000 m |
|------------|----------|----------|----------|----------|--------|
| Kniebeuge | ✓ | | | | |
| Kreuzheben | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Bankziehen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Praxis-Fazit

- Neben der Maximalkraft stellt ergänzend die Power (d.h. bei hohen ruderspezifischen Bewegungsgeschwindigkeiten Kraft zu erzeugen) eine relevante Kraftfähigkeiten dar
- Unterschiede in den Zusammenhängen mit der 2000 m Ergo-Leistung zwischen Kniebeuge, Kreuzheben und Bankziehen deuten auf unterschiede in der Bewegungsqualität und den spezifischen Einfluss in den verschiedenen Phasen des Ruderschlages hin
- Maximalkraft und Power weisen speziell bei Athletinnen noch Entwicklungspotenziale auf und sollten entlang des langfristigen Leistungsaufbaus gezielt vorbereitet und entwickelt werden