

Individualisiertes Feedbacktraining im Hochleistungsrudern

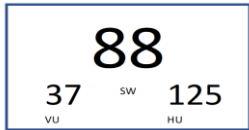
Quelle: Jaitner, Nolte BISP Jahrbuch 2021

Was wurde untersucht

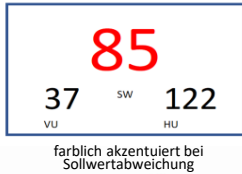
Trainingswirkungen individualisierter Echtzeit-Feedbackstrategien auf die Bewegungstechnik im 2er ohne

Methode

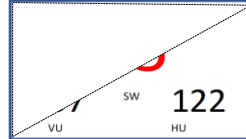
1: klassisch



2: akzentuiert



3: situativ



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.