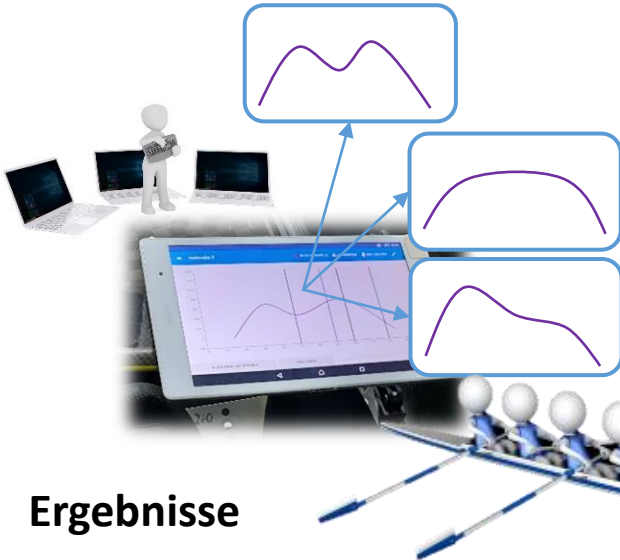


Interaktives Feedbacktraining im Hochleistungsrudern

Quelle: Nolte, Jaitner & Weigelt 2024, BISp

Was wurde untersucht

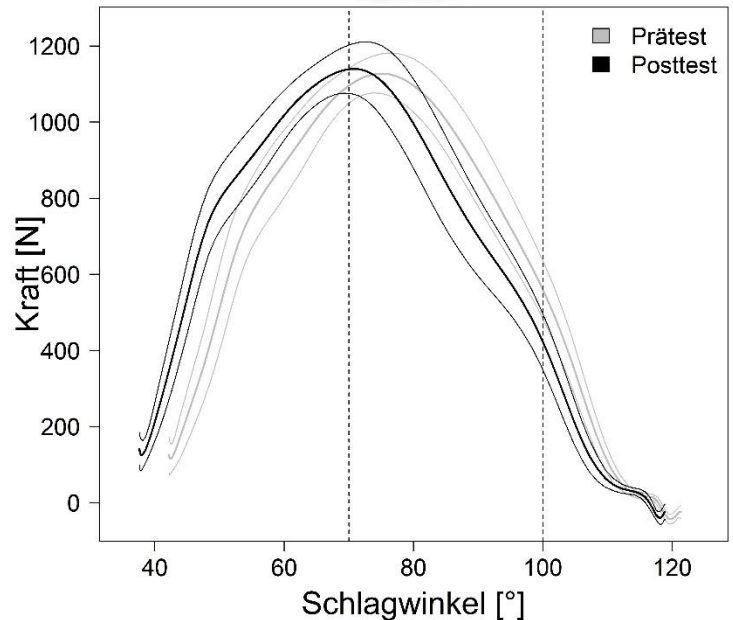
Effekte von Strukturvariationen der Kraft-Sollkurven beim Echtzeit-Feedback-Training auf die Rudertechnik im 2er ohne



- U-23 Kader (N=8), aufgeteilt in Interventions- und Kontrollgruppe (je n=4)
- 6 Trainingsinterventionen à 3km
- variierende Kraft-Sollkurven mit visuellem Echtzeit-Feedback via Tablet im Boot
- Prä- und Posttest

Ergebnisse

- Interventionsgruppe entwickelt sich in Richtung Vorderzug (\uparrow %FIHV & \downarrow %FIHE im Posttest)
- Keine Unterschiede in der Höhe der Veränderungen zwischen den Gruppen
- Intensive Nutzung des Systems im Laufe des Trainings nach Beendigung der Intervention



Praxis Fazit



Für das sensorbasierte Echtzeit-Feedbacktraining mit Strukturvariationen der Vorgabe Kraftkurven zeigen sich individuelle Trends in der Entwicklung der Kraftkurven-Profile, allerdings mit ähnlichen Effektstärken wie für ein Training mit Feedback durch die Trainer:in. Insgesamt stellt das sensorbasierte Echtzeit-Feedbacktraining mit Informationen z.B. zur Schlagweite, Kraftverlauf-Profil und Synchronität in der Mannschaft grundsätzlich eine effektive Ergänzung für ein qualitativ hochwertiges Techniktraining dar.