

Thomas Lindner

**Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
zum Krafttraining im Kinder und
Jugendrudern**

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2022 GRIN Verlag
ISBN: 9783346707307

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1268077>

Thomas Lindner

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Krafttraining im Kinder und Jugendrudern

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

IST-Hochschule für Management

Fitness & Gesundheit

Bachelor Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie

Bachelorarbeit zum Thema:

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zum Krafttraining im Kinder- und Jugendrudern

Vorgelegt von: Thomas Lindner

Fachsemester: Sommersemester 2022

Abgabedatum: 30.06.2022

Kurzfassung

Hintergrund: Das Ziel dieser Arbeit ist, den Zusammenhang zwischen Krafttraining bei Kindern- und Jugendlichen und deren Auswirkungen zur Verletzungsprophylaxe sowie zur Steigerung der Ruderleistung zu untersuchen. Ebenso soll auf trainingsspezifische Besonderheiten im Rudersport eingegangen werden.

Methode: Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde im April 2022 eine systematische Literaturrecherche in den folgenden Datenbanken durchgeführt: Pubmed, EBSCO, STATISTA, Science Direct, Springer Link, NCBI, EBL und WEB OPAC. Es wurde ebenso die Schneeballmethode zur weiteren Recherche verwendet. Es wurden Studien, Metanalysen als auch facheinschlägige Artikel und Bücher verwendet. Aufgrund von zu geringen Daten in Bezug auf die Altersklasse Kinder und Jugendliche wurden ebenso Daten zu Erwachsenen miteingeschlossen.

Ergebnisse: Die Ergebnisse der Recherche zeigen, dass die Kombination aus Ausdauertraining und Krafttraining die Ruderleistung verbessern und zu Kraftanstiegen führen kann. Es zeigt sich, dass erfahrene Ruderer und Ruderinnen sowie tendenziell Männer bessere Leistungen im Zusammenhang mit Krafttrainingsbelastungen hoher Intensitäten erzielen, während AnfängerInnen mehr vom Kraftausdauertraining profitieren. Hohe Belastungen führen zur Verbesserung der Maximalkraft und der anaeroben Ausdauer. In Bezug auf die Ruderleistung ist in erster Linie Kraftausdauertraining relevant. Anpassungen durch Maximalkrafttraining und Kraftausdauertraining spiegeln sich am ausgeprägtesten im Unterkörper wider.

Die im Rudersport häufigsten Schmerz- und Verletzungsmuster wie Knie-, Rücken- und Handgelenksverletzungen lassen sich allgemein betrachtet auf Überbelastungserscheinungen des komplexen, repetitiven Ruderschlags zurückführen, der aufgrund seiner Belastungsspitzen eine Gefahr für alle beteiligten Körperpartien darstellen kann. Gezieltes Krafttraining zur Stärkung der passiven Strukturen ist dahingehend ein wichtiger Teil der Verletzungsprophylaxe.

Fazit: Durch Krafttraining können die im Rudersport erforderten Kräfte der verschiedenen Rennphasen aufgebaut und so die ruderspezifische Leistung verbessert werden. Die Ergebnisse variieren aufgrund unterschiedlicher ProbandInnen-Gruppen in Bezug auf das Leistungsniveau und der Art des Krafttrainings. Über eine negative Korrelation mit der ruderspezifischen Leistung wird nur bei unzureichenden Pausen zwischen den Trainingseinheiten berichtet. Das Krafttraining sollte den Fokus auf die am meisten in den Ruderschlag involvierten Muskelketten legen. Bezogen auf die Prävention steht nicht nur eine Stärkung der passiven Strukturen durch Krafttraining, sondern auch ein ausbalanciertes Training und eine Perfektionierung der Rudertechnik im Vordergrund, um langfristig Verletzungen zu vermeiden. Eine vorausschauende ausgeglichene Trainingsplanung inklusive einem Aufwärm-, Mobilitäts- und Dehnungsprogramm, eine Optimierung der Rudertechnik sowie adäquate Anpassungen auf körperliche Warnsignale bieten eine proaktive Grundlage zur Verletzungsprophylaxe.