



„Quantifizierung von Krafttrainingsinput anhand mechano-biologischer Deskriptoren“

Autor: Niklas Brown

08.03.2011

Vorbemerkungen

Ziel der Arbeit war die Entwicklung einer objektiven Methode zur quantifizierung der Trainingsintensität auf Beanspruchungsebene im Krafttraining. Die Arbeit gliedert sich thematisch an die Vorarbeiten zur Modellierung von Trainingswirkungen im Ausdauertraining.

Methode

Anhand einer Literaturanalyse wurden unterschiedliche Methoden der Trainingsquantifizierung im Kraft- und Ausdauerbereich untersucht. Aufbauend auf diesen Ergebnissen wurden in einer Interventionsstudie objektive Trainingsparameter mit subjektiven Quantifizierungsmethoden (RPE und RPE-AM) verglichen.

Ergebnisse

Die Literaturanalyse zeigte deutliche Nachteile der subjektiven Quantifizierung der Trainingsintensität und zeigte Möglichkeiten für eine neue Methode auf. In der statistischen Auswertung der Interventionsstudie konnten keine signifikanten Zusammenhänge zwischen der subjektiven Ermüdung und den objektiven Trainingsparametern (Trainingsprotokoll) gefunden werden.

Zusammenfassung und Ausblick

Die Notwendigkeit einer neuen Methode zur objektiven Bestimmung der Trainingsintensität im Krafttraining wurde herausgearbeitet und Lösungsansätze entwickelt. Diese müssen durch zukünftige Forschung weiterentwickelt und validiert werden.