

Martina Clauß & Hartmut Herrmann

Untersuchungen zur Wirksamkeit von Messplatztraining im Skilanglauf (Skaten)

Summary

The continuously increasing performance requirements in top-level sport are closely interrelated, i.a. with an increase in the complexity of training processes. In this respect, there are growing demands on sports science to provide action-relevant knowledge regarding particularly effective forms of training in top-level sport practice. The focus of the study is the effectiveness of measuring station training for large-motor-cyclical movements. Using the example of cross-country skiing, the training effect of extrinsic feedback from movement execution given in the course of a special training session is checked.

Zusammenfassung

Die fortlaufend ansteigenden Leistungsanforderungen im Spitzensport stehen in engen Wechselbeziehungen u.a. mit einer Zunahme der Komplexität von Trainingsprozessen. Insofern wachsen Ansprüche an die Sportwissenschaft, handlungsrelevantes Wissen hinsichtlich besonders wirkungsvoller Trainingsformen der Spitzensportpraxis zur Verfügung zu stellen. Im Focus der Studie steht die Wirksamkeit von Messplatz-Training für großmotorisch-zyklische Bewegungen. Am Beispiel des Skilanglaufs wird der Trainingseffekt von im Rahmen eines speziellen Messplatz-Trainings gegebenen extrinsischen Rückinformationen aus dem Bewegungsvollzug geprüft.

Schlagworte: Messplatztraining, Skilanglauf, Skating-Technik, Hochleistungssport