

# Mit Accrow im Trainingslager

Im Frühjahr absolvierten sieben Hamburger Ruderclubs ein Trainingslager in Südfrankreich. Dabei wurde das **Mess- und Analysesystem Accrow** verwendet, um unter anderem die Effektivität der **Mannschaftszusammenarbeit einzuschätzen**.

In den Hamburger Frühjahrsferien absolvierten sieben Hamburger Ruderclubs im Centre de Formation Nautique de Soustons auf dem Etang de Soustons, Südfrankreich bei idealen Bedingungen ihr zweiwöchiges Trainingslager.

Im Rahmen der Vorbereitungen für eine Diplomarbeit an der Universität Hamburg mit dem inhaltlichen Schwerpunkt der Entwicklung ruderpraxisnaher Analyseprogramme mit Hilfe des neuen Mess- und Analysesystem Accrow (entwickelt von der Universität Hamburg und BeSB GmbH Berlin), wurden Messfahrten mit zwei Accrow-Geräten trainingsbegleitend durchgeführt.

## Leichte Auswertung

Mit Accrow lassen sich die äußeren Belastungsmerkmale sowie deren Re-

lation zueinander durch Messung mit GPS- und Beschleunigungssensoren ohne großen Aufwand ermitteln und mit Hilfe des zugehörigen Analyseprogramms (Regatta) darstellen und auswerten.

Die in Soustons durchgeführten Messfahrten dienten der Analyse verschiedener ruderspezifischer Übungen wie Mannschaftsumbesetzungen, Schlag- und Rolllängenveränderungen sowie deren Effekte auf die Bootsgeschwindigkeit, Bootsbeschleunigung, Strecke/Schlag und anderer Parameter. Auf Grundlage dieser Daten wurde mit den Trainern ein kompaktes Messfahrtprogramm für den Bereich von 1000 Meter bis maximal 2000 Meter entwickelt, um später beispielsweise die Effektivität der Mannschaftszusammenarbeit einschätzen oder

Aussagen darüber treffen zu können, welches Boot für den individuellen Ruderer geeigneter ist. Zudem besteht damit die Möglichkeit, Empfehlungen für die Realisierung bestimmter Rennschläge in verschiedenen Phasen des Ruderverfahrens geben zu können.

## Untersuchung im Skull

Insgesamt wurden 17 Klein- und Mittelboote im Skull- und Riemenbereich der Junioren (A- und B-Kader) und Senioren (B-Kader) bei ausschließlich männlichen Ruderern mit Accrow begleitet. Die Untersuchung erfolgte im Skullbereich an dreizehn Einern (1x) und im Riemenbereich an drei Zweiern ohne (2-) und einem Vierer ohne (4-). Die Altersklassen trainierten dabei unterschiedliche Inhalte, was zur Folge hatte, dass spontan entstandene Ideen mit di-

rektem Praxisbezug in neuen unterschiedlichen Messfahrtprogrammen ausprobiert oder bestehende Testprogramme individuell angepasst wurden.

Der überwiegende Anteil der durchgeführten Trainingsprogramme beinhaltete den pyramidenartigen Schlagaufbau beziehungsweise -abbau (fünf Schläge anschieben, je 20 Schläge mit 4/4, 1/4-, 1/2-, 3/4-, 4/4-, 3/4-, 1/2-, 1/4- und 4/4-Roll- bzw. Schlaglänge), SK-Wasser (Schnellkrafttraining im Boot mit Expander, fünf Start-, fünf Folgeschläge) und dazu im Vergleich reguläre Start- und Spurtschläge. Abbildung 1 veranschaulicht eine Messfahrt anhand des mit Accrow aufgezeichneten Bootsbeschleunigungs- und Bootsgeschwindigkeits-Zeitverlaufs.

JONAS DONNER, NINA SCHAFFERT, KLAUS MATTES

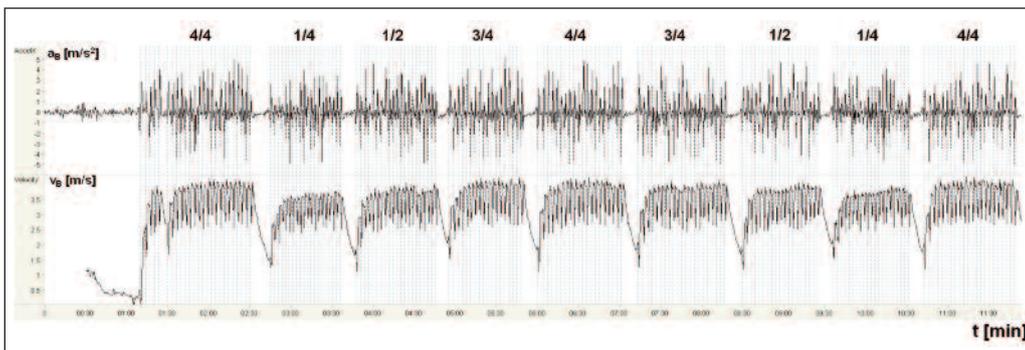


Abb. 1: Pyramidenartiger Schlagaufbau in neun Etappenstufen über die Bootsbeschleunigung (aB) und -geschwindigkeit (vB).

Graphik: Schaffert

Anhänger-Kuhn  
4sp / 30mm, 4c