

## Das Hatfield-System vs. wöchentlich-wellenförmig periodisiertes Krafttraining

*The Hatfield-System vs. Weekly Undulating Periodized Strength Training*

ACCEPTED: February 2020

PUBLISHED ONLINE: April 2020

DOI: 10.5960/dzsm.2020.423

Antretter M, Posch D, Burtscher M. The Hatfield-system vs. weekly undulating periodized strength training. Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 89-96.

1. UNIVERSITY OF INNSBRUCK, Department of Sport Science, Innsbruck, Austria

### Design

Dieser Beitrag vergleicht 2 Krafttrainingsmethoden und soll, speziell für SportärztInnen, TrainerInnen und TherapeutInnen, die SportlerInnen auf höherem Leistungsniveau betreuen, eine praktische Entscheidungshilfe darstellen.

### Methode

Vergleich zwischen einer wöchentlich wellenförmigen Periodisierung (WUP) und dem holistisch geführten System von Frederick Hatfield (HAT), basierend auf derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Studien/Daten. Von vorrangigem Interesse sind dabei die Anwendungsunterschiede zwischen diesen Methoden, bezogen auf die Änderungen des Trainingsvolumens, der Trainingsintensität und der Frequenz von Änderungen.

### Ergebnisse und Diskussion

Beide Methoden (WUP und HAT) zeigen ähnliche Effekte, jedoch scheinen besonders aus praktischer Sicht, aufgrund ihrer unterschiedlichen Programmstrukturen (HAT: holistisch/all-in-one, WUP: wöchentlich veränderte Inhalte) Anwendungsunterschiede zu bestehen. Diese könnten besonders für Mannschafts-sportarten/ Sportarten mit Mehrfachperiodisierung (z. B. Tennis, Ballspiele), welche häufig mit Problemen hinsichtlich der praktischen Durchführungsplanung eines gezielten Krafttrainings konfrontiert sind, von Interesse sein. Beide Modelle sind hochwirksam und führen insbesondere bei erfahrenen, bereits gut trainierten männlichen Athleten, innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne (6 bzw. 9 Wochen) ohne Plateau und ohne nennenswerte Veränderungen der Körpermasse, zu signifikanten Kraftsteigerungen. Diese Ergebnisse sind besonders bedeutsam für alle Sportarten, in denen die Kraft ohne Zunahme der Körpermasse gesteigert werden soll (z. B. Boxen, Tennis, Ringen, Judo, Klettern, etc.).

### Was ist neu und relevant?

Der erstmalige praxisrelevante Vergleich von HAT und WUP.

### Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Der Vergleich basiert im Wesentlichen auf der Grundlage einer einzigen und erstmalig durchgeführten Untersuchung zur Effektivität von HAT.

### Fazit für die Praxis

WUP und HAT stellen hochwirksame Krafttrainingsmethoden auch für schon gut trainierte AthletInnen dar. Mögliche Vorteile von HAT aufgrund des „All-in-one“-Charakters: (a) Eine entsprechende Fortsetzung oder der Einstieg in die Bereiche des Kraft- und Muskelmassezuwachses erfordern keine zusätzlichen Zeitressourcen für eine spezifische Anpassung. (b) Es gibt keine „temporäre Konditionierung“ in nur einem Kraftbereich (z.B. Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft) und somit keine „Dekonditionierung“ des neuromuskulären Systems, wenn sich die Trainingsbelastung im nachfolgenden Mesozyklus ändert. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Markus Antretter, Mag. BEd MSc,  
Department of Sport Science  
University of Innsbruck  
Fürstenweg 185  
6020 Innsbruck, Austria  
✉: ma.antretter@tsn.at