

Stell dir folgende Situation vor: Du beschäftigst dich im Rahmen deiner forschenden Abschließenden Arbeit (ABA) mit der Frage: „**Ist es sinnvoll, beim Krafttraining bis zum Muskelversagen zu trainieren?**“ Du hast dich für dieses Thema entschieden, weil Krafttraining bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt ist und es unterschiedliche Empfehlungen dazu gibt, ob für ein möglichst effektives Training bis zum Muskelversagen trainiert werden sollte.

Zurzeit arbeitest du am Forschungsüberblick deiner ABA. Bei deiner Literaturrecherche stellst du fest, dass die Wirksamkeit des Trainings bis zum Muskelversagen im wissenschaftlichen Diskurs umstritten ist. Während manche Studien eine Überlegenheit dieser Trainingsform feststellen, kommen andere zu gegenteiligen Ergebnissen oder können keine Unterschiede zwischen einem Training mit und ohne Muskelversagen nachweisen (Lacerda et al. 2019).

Um einen Überblick über den Forschungsstand zu gewinnen, markierst du beim Lesen wichtige Aussagen und ordnest ähnliche Erkenntnisse aus verschiedenen Arbeiten einander zu. Dabei fällt dir auf, dass in mehreren Arbeiten die methodischen Mängel der bisherigen Forschung diskutiert werden. So wird etwa kritisiert, dass das Gesamttrainingsvolumen in Studien nicht immer kontrolliert wird (Lasevicius et al. 2022), individuelle Unterschiede zwischen Personen die Ergebnisse beeinflussen können (Lacerda et al. 2019) und die Übertragbarkeit bisheriger Ergebnisse auf andere Personengruppen (z. B. Frauen, ältere Menschen) teilweise fraglich ist (Schoenfeld & Grgic 2019).

Diese Erkenntnisse möchtest du nun in einem Absatz deines Forschungsüberblicks verschriftlichen. Dabei möchtest du die verschiedenen Forschungsarbeiten nicht einfach nacheinander zusammenfassen, sondern zeigen, wo es Gemeinsamkeiten oder unterschiedliche Positionen gibt und wo sich die Erkenntnisse verschiedener Arbeiten ergänzen. So soll ein zusammenhängendes Bild davon entstehen, welche methodischen Probleme in der bisherigen Forschung diskutiert werden.

Zitierte Quellen

Lacerda, L. T. et al. (2019). Is performing repetitions to failure less important than volume for muscle hypertrophy and strength? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(5), 1237–1248.

Lasevicius, T. et al. (2022). Muscle failure promotes greater muscle hypertrophy in low-load but not in high-load resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(2), 346–351.

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2019). Does training to failure maximize muscle hypertrophy? *Strength and Conditioning Journal*, 41(5), 108–113.

