



I am my own coach oder brauchst du einen Drillinstructor? Wie wichtig ist es für das (individuelle) Training angeleitet und kontrolliert zu werden? Wie wirkt es sich aus, wenn man selbstständig trainiert, dabei aber kontrolliert wird, den Trainer aber auch nicht sieht? Ist es nachweisbar, wenn ja wie und wie stark? Wie wirkt es sich auf das Trainingsgefühl aus, fühlt man sich wohler oder ist das Gefühl negativer?

Im Rahmen einer **Studie** möchte Lisa Lohmann (Universität Wien, Fakultät für Sportmedizin) genau diesen Fragen untersuchen und sucht dafür Probandinnen und Probanden. **Ziel der Studie** soll es sein, mögliche Faktoren herauszuarbeiten, welche Rückschlüsse auf das **Trainingsverhalten von Radsportlerinnen und Radsportlern** gezogen werden können.

[ads1]Auf Basis der hier gewonnenen Datensätze wird angestrebt das Training zielorientierter und zielgruppengenaue anzupassen, mögliche Trainingsmythen und Fehlinterpretationen zu entlarven und dabei bei neue Trainingsmethodiken kennen zu lernen. Interessant erscheint besonders auch der Aspekt die Unterschiede im direkten wie indirekten Vergleich von Geschlechter, Altersspannen, Trainingsstände, Trainings- und Sportarten herauszuarbeiten und vergleichen zukönnen.

Gesucht werden....

- **Männer wie Frauen** aus dem Radsport - **MTB, RR und Bahn**.
- Das Leistungsniveau sollte **ambitionierter Hobby- wie Leistungsbereich** sein.
- Die **Alterspanne** beträgt 16-35 bei Männern und 16-40 bei Frauen.

Technische Voraussetzungen

- Skype-Account (Webcam)
- Pulsuhr
- gute Internetverbindung

Hinweis: Die Teilnahme ist freiwillig und anonymisiert. Es erfolgt keine Weitergabe von Datensätzen an Dritte. Die Studie wird im Rahmen einer Semesterarbeit (bis Mai 2014) angefertigt und dient alleinig universitätsinternen Forschungen.

Trainingsablauf

In einem ca. 20-30 minütigen **Eingangsscheck** beantworten die Probanden Fragen zur eigenen gesundheitlichen Verfassung sowie zu den aktuellen Trainingsgewohnheiten und ihren **individuellen Trainingszielen**.

Ebenfalls Teil des Eingangsschecks ist die Ermittlung erster Daten wie Ruhepuls und Pulsentwicklung bei leichter Anstrengung, Muskel- und Körpermaßen sowie die Prüfung der technischen Gegebenheiten. Zudem lernen die Probanden das korrekte Messen und die **Testdurchführung in Eigenregie**.



TeilnehmerInnen für Studie gesucht!

Bei einem einwandfreiem Vorliegen der technischen Gegebenheiten erhalten die Probanden ein individuell angepasstes maximal 6 Übungen umfassendes Programm für verschiedene Muskelgruppen.

Das Programm sollte im Optimum **über 4-6 Wochen** durchgeführt werden. In dieser Zeit erheben die Probanden eigenständig die abgesprochenen Daten.

In zweiwöchigem Abstand werden die **Checks via Skype** durchgeführt. Geprüft wird dabei, ob die Qualität der Datenerhebung durch einen anonymen Tester in Fragen der Reliabilität (Messgenauigkeit) und Validität (Güte der Ergebnisse) von den eigens erhobenen Daten abweicht.

Interessiert?

Dann meldet euch schnell direkt [via Email bei Lisa](#)

