

Teilnehmer für Studie gesucht!

Die Medizinische Klinik, Abteilung Sportmedizin des Universitätsklinikums Tübingen sucht Teilnehmer für eine Studie zum Thema

„Optimierung von Training und Wettkampf: Belastungs- und Anpassungsmanagement im Spitzensport“

Ziel der Studie:

Die individuelle Antwort auf ein Trainingsprogramm variiert sehr stark. Während einige Sportler besonders gut auf ein entsprechendes Programm reagieren, kann es bei anderen zu nur sehr geringen Trainingseffekten kommen, obwohl sie das gleiche Programm absolvieren. Dies kann genetische Hintergründe haben. Weiterhin kann eine Ursache darin liegen, dass die Dauer oder Intensität des Trainings für einen optimalen Trainingseffekt individuell variieren kann. Die Ursache für diese Unterschiede ist bislang noch weitgehend unbekannt. Dass der Körper unterschiedlich auf den Belastungsreiz reagiert, hängt wahrscheinlich mit unterschiedlichen Prozessen im Körper zusammen. Deshalb wollen wir die Reaktionen und Eigenschaften des Körpers auf standardisierte Kraft und Ausdauertrainingsbelastungen untersuchen.

Ziel der Studie ist es, im Blut und im Muskel von Sportlern neue Messparameter zu finden, die eine optimierte Trainingssteuerung im Leistungssport zulassen und dabei der Individualität des Sportlers gerecht werden.

Es handelt sich hierbei um eine multizentrische Studie, die vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) gefördert wird.

Für die Studie werden **männliche Probanden** im Alter zwischen **18 und 30 Jahren** für **3 unterschiedliche Gruppen** gesucht:

1. **Nichtsportler / Freizeitsportler**
(max. 2 mal pro Woche freizeitsportliche Betätigung)
2. **Ausdauersportler**
(mind. 5 Std. pro Woche Ausdauertraining seit mind. 1 Jahr)
3. **Kraftsportler**
(mind. 2 mal 90 min Krafttraining pro Woche seit mind. 1 Jahr und mit max. 1 Std. Ausdauersport pro Woche und es muss 1 mal mind. das eigene Körpergewicht beim Bankdrücken oder Bankzug und 1 mal mind. das 2,5-fache des eigenen Körpergewichts in der Beinpresse geschafft werden)

Weitere Kriterien für alle Gruppen:

- Nichtraucher
- gesund (keine chronischen oder akuten Erkrankungen)
- keine medikamentöse Behandlung
- keine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Ablauf der Studie:

Zunächst wird eine eingehende sportmedizinische Voruntersuchung inklusive Leistungsdiagnostik auf dem Fahrradergometer sowie ein Krafttest durchgeführt. Nach einer Trainingspause von 3 Tagen findet dann die Studie statt. Hierbei wird eine intensive Trainingsbelastung (60 min Ausdauerbelastung auf dem Fahrradergometer) oder eine Kraftbelastung (4 definierte Übungen) durchgeführt. Einen Tag vor diesem Belastungsexperiment, direkt sowie 3 Stunden nach der Belastung werden verschiedene studienspezifische Untersuchungen durchgeführt.

Jeder Teilnehmer, der in die Studie eingeschlossen werden kann und diese erfolgreich absolviert, erhält neben einer Leistungsdiagnostik 100.- EUR als Probandenhonorar!

Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen und stehen Ihnen gerne für nähere Informationen zur Verfügung!

Ansprechpartner:

Jens Hudemann
Universitätsklinikum Tübingen
Medizinische Klinik
Abteilung Sportmedizin
Tel.: 0 70 71 - 29 8 64 74
E-Mail: jens.hudemann@med.uni-tuebingen.de

