

Liebe Studierende bzw. Fußballer,

Im Rahmen unserer Masterarbeit am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck, untersuchen wir, ob ein Intensives Intervalltraining unter Hypoxiebedingungen (in der Höhenkammer) zu einer Steigerung der fußballspezifischen Ausdauer führt. Darum suchen wir fußballorientierte Sportstudenten bzw. Fußballer die einem Verein angehören.

Was ist für dich drin?

- Kostenloses Training der Fußballspezifischen Ausdauer
- Kostenlose Erfassung des oxidativen Stress, Laktat in Ruhe und unter Belastung (durch kapillare Blutabnahme)
- Ein Einblick in die sportwissenschaftliche Arbeit am Institut für Sportwissenschaften in Innsbruck

Dein Aufwand wäre:

- Für 2 Wochen (8 Einheiten) einmal täglich ein intensives Intervalltraining durchzuführen (Zeitaufwand pro Trainingseinheit ca. 20 bis max. 30min.)
- Zuverlässiges Erscheinen zum Training

Ablauf:

Die Vortests zur Aufnahme des aktuellen Trainingszustandes würden von 5.-6. Juni, nach Vereinbarung, stattfinden. Anschließend finden in der darauffolgenden Woche (10. – 13. Juni) 4 Trainingseinheiten statt. Die nächsten 4 Trainingseinheiten finden in der folgenden Woche statt, von 16.-18. Juni und am 20 Juni. Nach den absolvierten Trainingseinheiten findet in der Woche von 23. – 27. Juni ein Nachttest statt.

	Interventionsphase														
Vortest	Woche 1							Woche 2							Nachttest
02.-07.06	09.-15.06.							16.-22.06.							23.-28.06
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Trainingstage		X	X	X	X			X	X	X		X			

Alle Testungen bzw. Trainingseinheiten finden am Institut für Sportwissenschaften in Innsbruck statt.

WICHTIG!!!!

- sportliche Bekleidung
- ZUVERLÄSSIGKEIT
- bitte jede Trainingseinheit wahrnehmen

-wenn vorhanden, Pulsuhr bei jeder Trainingseinheit mitnehmen. Ansonsten wird eine Pulsuhr gestellt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Du dir Zeit nehmen kannst um uns bei unserer Untersuchung zu unterstützen.

Deine Daten werden selbstverständlich streng vertraulich und anonym behandelt und nur zum Zweck der Datenerhebung verwendet.

Bei Interesse melde Dich bitte bei:

Stefan Dilitz

Email: Stefan.Dilitz@student.uibk.ac.at

Tel.: 0650/6343132

Philipp Schlemmer

Email: Philipp.Schlemmer@student.uibk.ac.at

Tel.: 0676/3800674

Liebe Grüße und Vielen Dank für deine Mithilfe,

Philipp &
Stefan