

Laborstudie

MTB CORE

Institut für Sport und
Sportwissenschaft, Uni Freiburg



**Roland
Blechschmied,**
Studienleiter

Wozu?

- ✓ Mountainbikesport nach vorne bringen.
- ✓ Du bekommst die Leistungsdiagnostischen Daten kostenlos für deine eigene Trainingssteuerung.
- ✓ Zur Geschlechtergerechtigkeit im Mountainbiken beitragen.



Um was geht es?

Mountainbiken ist eine metabolisch und koordinativ anspruchsvolle Sportart, die in schwierigem Gelände stattfindet. Junge Athletinnen brauchen wirkungsvolle Trainingsprogramme zur Leistungsentwicklung Verletzungsprävention. Wir haben ein spezifisches Krafttraining entwickelt, welches die Rumpfkraft der Athletinnen stärken soll. Mit verbesserter Rumpfkraft können die Bewegungen auf dem Rad energiesparender durchgeführt werden und die Mountainbikerinnen damit schneller und sicherer werden.

Wer kann teilnehmen?

- Du bist Mountainbikerin und fährst Rennen
- Du bist 14-19 Jahre alt
- Du hast keine aktuellen Verletzungen

Was machen wir?

Für die Studie sind verschiedene Messungen nötig. Alle Probandinnen werden einmal vor und nach einer achtwöchigen Trainingsintervention gemessen. Eine Messung dauert ca. 2 Stunden. Wir messen dabei:

- FTP-Test auf dem Ergometer
- Spiroergometrie auf dem Großlaufband
- Pedalkraft, und Radkontrolle
- Rumpfkraft und Körperzusammensetzung
- Speichelprobe zur Hormonbestimmung
- Fragebogen zu Lebensstil und Zyklusphase

KONTAKT

-  Institut für Sport und Sportwissenschaft
-  0172 6978771
-  Roland.blechschmied@sport.uni-freiburg.de

Zeitstrahl



Vortest: Im **September 2024** findet die Voruntersuchung statt. Hier werdet ihr alle Messungen zum ersten Mal durchlaufen



Training: Nach dem Vortest wird zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Trainingsgruppe trainiert 8 Wochen von **September – November 2024** mit unserem Rumpfkrafttraining, die andere Gruppe Trainiert wie gehabt weiter



Nachtest: Nach den 8 Wochen, im **November/Dezember 2024** durchlaufen beide Gruppen den Labortest nocheinmal

