

**Information und Einwilligungserklärung  
zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Studie:**

**Change of psychophysical fatigue resistance based on CrossFit training**

**Veränderung der Psychophysischen Ermüdungswiderstandsfähigkeit durch CrossFit  
Training**

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer!

Wir laden Sie ein, an der oben genannten wissenschaftlichen Studie teilzunehmen.

**Die Teilnahme an dieser wissenschaftlichen Studie ist freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen durch Sie beendet werden. Sie haben das Recht, die erhobenen Daten bzw. Proben jederzeit vernichten zu lassen.**

Wissenschaftliche Studien sind notwendig, um verlässliche neue Forschungsergebnisse zu gewinnen. Unverzichtbare Voraussetzung für die Durchführung einer wissenschaftlichen Studie ist jedoch, dass Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie schriftlich erklären. Bitte lesen Sie den folgenden Text sorgfältig durch und zögern Sie nicht, Fragen zu stellen.

Bitte unterschreiben Sie die Einwilligungserklärung nur

- wenn Sie Art und Ablauf der wissenschaftlichen Studie vollständig verstanden haben,
- wenn Sie bereit sind, der Teilnahme zuzustimmen und
- wenn Sie sich über Ihre Rechte als Teilnehmer an dieser wissenschaftlichen Studie im Klaren sind.

Zu dieser wissenschaftlichen Studie, sowie zur Probandeninformation und Einwilligungserklärung wurde von der zuständigen Ethikkommission eine befürwortende Stellungnahme abgegeben.

### **1. Was ist der Zweck dieser wissenschaftlichen Studie?**

CrossFit ist eine sehr vielfältige Sportart. Im CrossFit wird Ausdauer, Kraft, Mobility und Koordination trainiert. Eine Einheit dauert durchschnittlich eine Stunde und sie werden in Kleingruppen durchgeführt. Dabei wird mit freien Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht ein funktionelles Krafttraining durchgeführt. Die Einheiten bestehen aus verschiedenen, funktionellen Übungen, die im High Intensity Bereich stattfinden. Ziel der Studie ist es daher, Veränderungen der psychophysischen Ermüdungswiderstandsfähigkeit durch eine CrossFit Trainingsintervention festzustellen. Es findet ein Test-Retest Verfahren statt, mit einer sechs wöchigen Trainingsphase. Die Physischen Parameter werden durch einen Kraft-Ausdauer Test festgehalten. Die Psychischen Parameter durch einen Aufmerksamkeitstest.

### **2. Wie läuft die wissenschaftliche Studie ab?**

Insgesamt werden an dieser Studie 24 Probanden mit annähernd gleichen Fitnesslevel teilnehmen. Am Testtag, werden die Kraft-Ausdauer Test und der Aufmerksamkeitstest durchgeführt. Darauf folgt eine sechs wöchige Trainingsintervention im CrossFit Untersberg, gefolgt durch einen Ausgangstest. Die Ergebnisse der Studie werden in Form einer wissenschaftlichen Arbeit veröffentlicht. In diesem Fall bleibt selbstverständlich die Anonymität der Studienteilnehmer gewahrt.

### **3. Welche Untersuchungen werden durchgeführt?**

- Physische Leistung (Kraft-Ausdauer Tests)
  - Squat Test
  - Sit up Test
  - Push up Test
  - Cooper Test
- Psychische Leistung
  - Belastungs-Aufmerksamkeitstest

### **4. Worin liegt für Sie der Nutzen einer Teilnahme an dieser Studie?**

Durch die Teilnahme an dieser Studie bekommen Sie genaue Informationen über Ihren derzeitigen Leistungszustand und über den Leistungszustand nach der sechs wöchigen Trainingsphase. Sie erhalten eine Körperfettmessung, Trainingseinheiten im CrossFit Untersberg und eine Schrittzähleruhr für die Studiendauer.

### 5. Gibt es Risiken, Beschwerden und Begleiterscheinungen?

Mit den Tests und Untersuchungen sind nach derzeitigem Stand des Wissens keine schädlichen Wirkungen verbunden, sofern nicht einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft. Sollten Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, ist von einer Teilnahme an der Studie möglicherweise abzusehen. Bei Unwohlsein kann die Untersuchung jederzeit abgebrochen werden.

1. Leiden Sie unter schwerer Diabetes?
2. Haben Sie einen erhöhten Blutdruck (unbehandelt)?
3. Haben Sie eine manifeste koronare Erkrankung (Herzerkrankung, Herinsuffizienz)?
4. Hatten Sie einen Schlaganfall?
5. Leiden Sie unter schweren Lungenerkrankungen?
6. Leiden Sie an chronischen Kniebeschwerden?
7. Haben Sie andere Beschwerden?

	NEIN	JA

---

### 8. Möglichkeit zur Diskussion weiterer Fragen

Für weitere Fragen im Zusammenhang mit dieser wissenschaftlichen Studie stehen Ihnen folgende Personen gerne zur Verfügung.

Lena Danner; Tel.: 0664-7367-2156; [lana.danner@stud.sbg.ac.at](mailto:lana.danner@stud.sbg.ac.at)

## 9. Einwilligungserklärung

Name des Studienteilnehmers in Druckbuchstaben:

---

Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich bereit, an der wissenschaftlichen Studie teilzunehmen. Weiteres bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich über das Forschungsprojekt gemäß oben angeführten Informationen sowohl schriftlich als auch mündlich aufgeklärt wurde. Aufgetretene Fragen wurden mir verständlich und genügend beantwortet. Ich hatte ausreichend Zeit, mich zu entscheiden. Ich habe zurzeit keine weiteren Fragen mehr. Außerdem bestätige ich, dass die Ergebnisse wie auch anonymisierten Daten, die im Zuge der Studie erhoben werden, von CrossFit Untersberg bzw. der Inhaberin, in Absprache mit der Studienleiterin (Lena Danner), verwendet werden dürfen.

.....  
(Ort, Datum und Unterschrift des Probanden)

.....  
(Ort, Datum und Unterschrift des Studienleiters)

Sie erhalten eine Kopie dieser Probandeninformation und Einwilligungserklärung. Das Original verbleibt beim Studienleiter.