



PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONEN IM SPORT - ATHLETEN*INNEN GESUCHT

darum geht's

Mit deiner Hilfe wollen wir herausfinden, welche Maßnahmen dazu beitragen können, dass Athleten*innen sich nach unterschiedlichen Belastungen wieder besser fühlen.

das wird gemessen

- Hormonwerte per Speichelprobe (Cortisol / Testosteron)
- Puls / Blutdruck / Herzratenvariabilität
- dein subjektives Empfinden
- motorische und kognitive Tests

das passiert mit deinen Daten

- Absicherung erfolgt gemäß der Datenschutz-Grundverordnung in anonymisierter Form

bei Interesse

wende dich an
pia.zajonz@hu-berlin.de



Vorraussetzung

- du betreibst wettkampforientiert Sport mit mind. 4 Trainingseinheiten pro Woche

so kannst Du uns helfen

- ein Termine à 45min an der HU

das bekommst Du von uns

- Auswertung deiner Ergebnisse und individualisierte Empfehlungen
- Zugriff auf die Interventionen nach Abschluss der Studie

vielen Dank für Deine Unterstützung