

Evaluation der Trainings-Applikation
«ready» der Schweizer Armee
Überprüfung der Intensität der Trainingsinhalte

Veton Causi

Master thesis in Sport Science

Das Schweizer Militär hat entschieden, in Zusammenarbeit mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport, eine Trainings-Applikation zu entwickeln, um junge Schweizerinnen und Schweizer auf die sportlichen Anforderungen der Rekrutenschule vorzubereiten. Das Ziel dieser Arbeit ist es zu evaluieren, ob die in der Trainings-Applikation vorgeschlagenen Trainingseinheiten zum Leistungsniveau der Benutzer passen. Dabei stellen sich folgende Fragen: Führt das durchgeführte Training zu einer verbesserten Fitness? Passt die Intensität der Trainingsinhalte, welche in der Trainings-Applikation vorgeschlagen werden, zu den Leistungsniveaus der Benutzer? Wie verhält sich die Motivation der Probanden während der Untersuchung gegenüber den vier Trainingseinheiten pro Woche? Sechs Frauen und fünfzehn Männer im Alter von 18 bis 25 Jahren mit unterschiedlichen sportlichen Leistungsniveaus nahmen an der Erhebung teil. Um die Fitnesswerte zu vergleichen, absolvierten die Versuchspersonen den Fitnessstest der Armee vor der Trainingsintervention und nach acht Wochen Training mit individualisiertem Trainingsprogramm. Während der Trainingsintervention bewerteten die Versuchspersonen mittels Borg-Skala die Intensität der Trainingseinheit. Auf einer elfstufigen Skala von 0 bis 10 bewerteten sie wie gut die Trainingseinheit zu ihrem Leistungsniveau passte. Die Motivation wurde nach vier und nach acht Wochen anhand eines Fragebogens des Schweizer Militärs gemessen. Der Mittelwertvergleich zeigte signifikante Unterschiede in jeder gemessenen Disziplin (Einbeinstand, 4 Minuten Dauerlauf, globale Rumpfkraft und Countermovement-Jump). In der Disziplin Einbeinstand konnte mit einem Zuwachs von 29.93 % ($p = 0.000$) der grösste und in der Disziplin Countermovement-Jump mit einem Zuwachs von 05.14 % ($p = 0.038$) der kleinste Unterschied festgestellt werden. Die Trainingseinheiten wurden mit einem Mittelwert von 7.03 ± 1.61 auf einer Skala von null bis zehn als passend bewertet. Die gemessene Motivation verhielt sich stabil. Eine hohe Anzahl absolvierter Trainingseinheiten führte zu Verbesserungen in den Disziplinen vier Minuten Dauerlauf und globale Rumpfkraft aus. In der Disziplin Countermovement-Jump konnte eine hohe Beteiligung keinen Unterschied ausmachen, ähnliche Ergebnisse ergaben Studien von Hofstetter, Mäder & Wyss (2012). Gemäss Santtila, Kyröläinen & Häkkinen (2009) interferiert ein ausgeprägtes Ausdauertraining mit der Zunahme der Explosivkraft. Eine Trainings-Applikation der Schweizer Armee könnte einen Beitrag dazu leisten, die zukünftigen Rekruten und Rekrutinnen besser auf den Armeedienst vorzubereiten und bestenfalls sogar zur Förderung der Gesundheit der Schweizer Gesamtbevölkerung führen.

Referent : Dr. Thomas Wyss