

Liebe Trainerinnen, liebe Trainer.

Wir benötigen IHRE Unterstützung für unsere Studie zur Prävention von Rückenschmerzen im Leistungssport.

**Wen suchen wir?** Trainer/innen und ihre Sportler/innen aller Sportarten auf dem Leistungsniveau der Bundes- und Länderebene (A-Kader, B-Kader, C-Kader, DC-Kader, D-Kader) bzw. der 1.-3. Bundesliga und Regionalliga.

**Warum diese Studie?** Viele Leistungssportler/innen leiden unter Rückenschmerzen, die zu verpassten Trainingseinheiten und Wettkämpfen und sogar zum Ausscheiden aus dem Leistungssport führen können. Die Durchführung von präventivem Rückentraining ist demnach im Leistungssport von großer Bedeutung.

**Was ist das Ziel dieser Studie?** Wir möchten mehr über die Art und den Umfang des präventiven Rückentrainings aus Sicht der Sportler/innen erfahren. Zudem erfassen wir psychosoziale Faktoren, die mit der Durchführung von präventivem Rückentraining im Zusammenhang stehen (z.B. die Motivation für das präventive Rückentraining und der Erholungs- und Beanspruchungszustand der Sportler/innen).

**Was bedeutet eine Studienteilnahme?** Wir würden Ihren Sportler/innen einmalig im Rahmen eines Trainings einen Fragebogen zum Ausfüllen vorlegen. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ungefähr 20-25 Minuten.

**Was haben Sie von Ihrer Studienteilnahme?** Basierend auf den Ergebnissen dieser Studie beabsichtigen wir, Empfehlungen für Trainer/innen im Leistungssport bezüglich der Prävention von Rückenschmerzen im Trainingsalltag anzubieten, z. B. in Form von Schulungen. Wenn Sie mit Ihren Sportler/innen an dieser Studie teilgenommen haben, können Sie von den geplanten Maßnahmen bevorzugt und kostenlos profitieren.

**Wer führt diese Studie durch?** Diese Studie wird von der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt. Gefördert wird diese Studie durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) im Rahmen des National Research Network for Medicine in Spine Exercise (MiSpEx).

**Wen können Sie bei Interesse kontaktieren?** Bei Interesse an der Studienteilnahme und bei Fragen zur Studie können Sie sich jederzeit an mich wenden ([j.belz@dshs-koeln.de](mailto:j.belz@dshs-koeln.de), 0221 - 4982 5530).

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Johanna Belz (Studienleitung)