

FACHBEREICH SPORT- & BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN

**Arbeitsgruppe Sportpädagogik, -psychologie u. -soziologie
(AG PPS)**

Laufende Projekte

➤ DiMo (Digital Motion)

Laufende Studien:

Implizite Assoziationen zum Laufen

Load Management im Ski Alpin

VitalRun: Eine Laufapp zur Erhöhung der subjektiven Vitalität

Laufende Projekte

Digital Motion
in Sports, Fitness & Well-being



PARIS
LODRON
UNIVERSITÄT
SALZBURG

➤ DiMo (Digital Motion)

Ziel:

Forschungsgetriebene Entwicklung digitaler Prototypen
zur Erfassung und Unterstützung von Bewegungsverhalten

im Laufen & Ski Alpin

Laufende Projekte

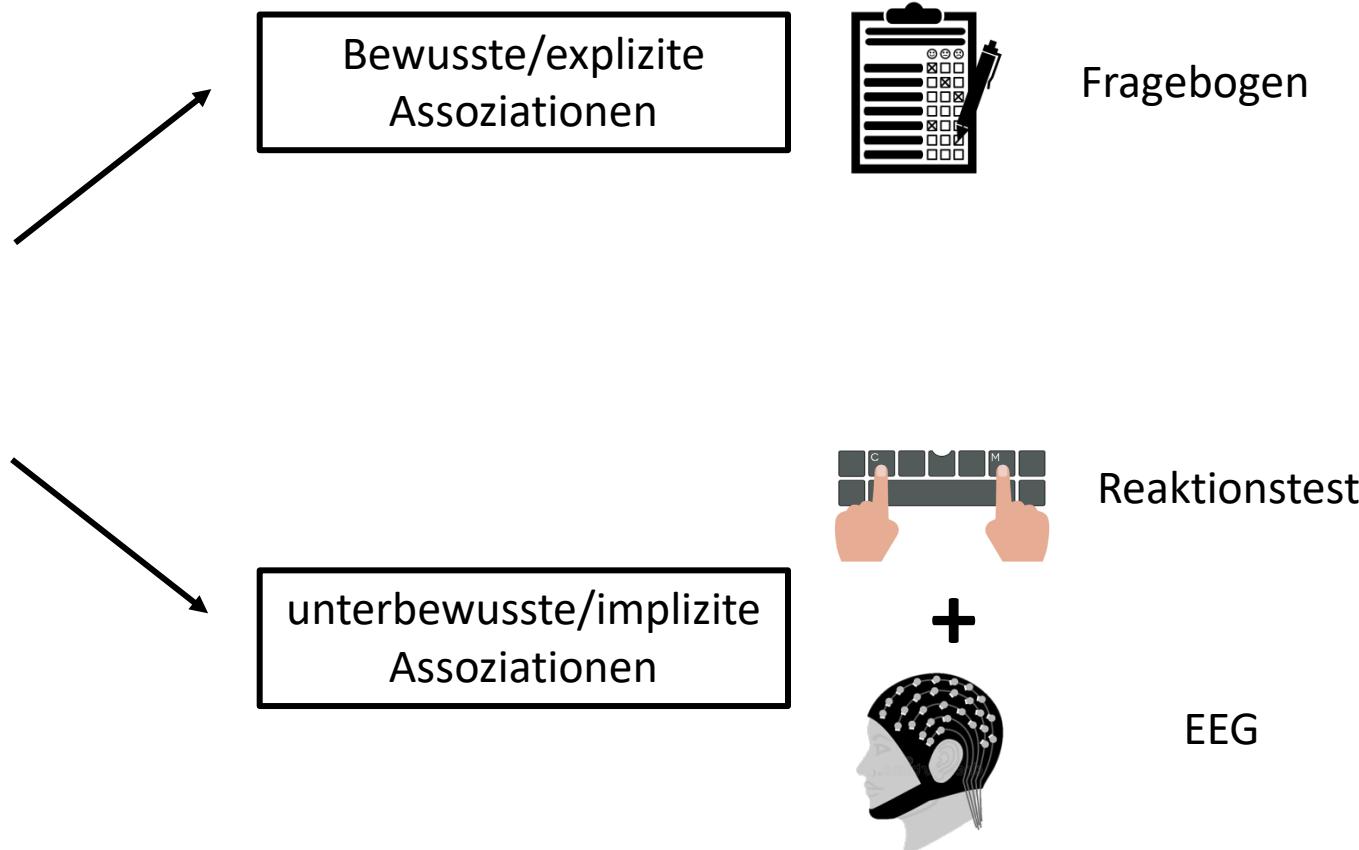
- Affektive Assoziationen zu Bewegung**

Zusammenhang zwischen positiven Assoziationen zu Bewegung und körperlicher Aktivität.

Laufende Projekte

Affektive Assoziationen zu Bewegung

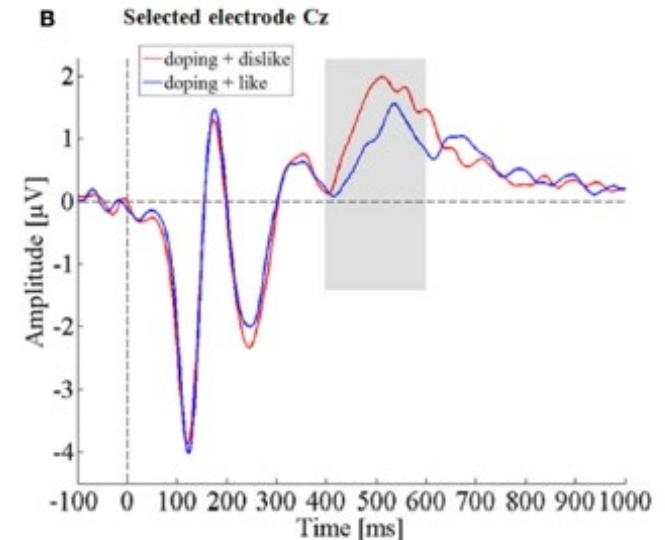
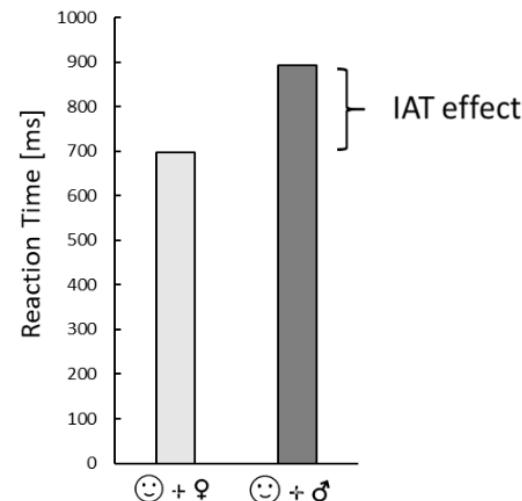
Affektive Assoziationen zu Bewegung bestehen aus expliziten und impliziten Anteilen.



➤ Implizite Assoziationen zum Laufen

Positive
Assoziation zum
Laufen

Negative
Assoziation zum
Laufen



Laufende Projekte



- **Implizite Assoziationen zu Bewegung**

Forschungsinteresse:

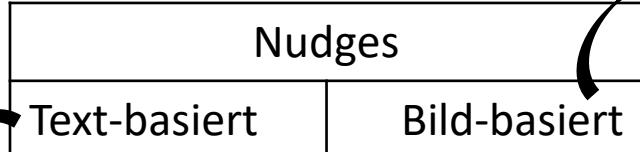
1. Implizite Assoziationen bei Läuferinnen und Nicht-Läuferinnen
2. Behaviorale & neuronale Komponenten impliziter Assoziationen zum Laufen
3. Bedeutung impliziter Assoziationen für Laufanfängerinnen

Laufende Projekte

► VitalRun Lauf-App



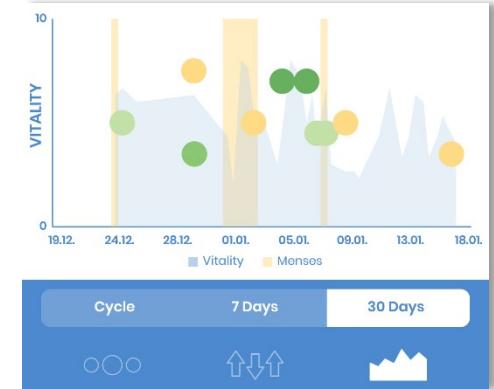
Befindlichkeitstagebuch



Running for energy



Feedback



Selbstbestimmte &
vorgegebene Laufintensitäten



Trainingsplan anpassen

30 Min.	45 Min.	60 Min.
Mein Tempo	Polarisiert 1	Polarisiert 2

Barrieremanagement

Laufende Projekte



- **VitalRun**

Erweitertes MoVo-Modell nach Fuchs (2007)

Betrachtung motivationaler und volitionaler Prozesse
in Bezug auf Bewegungsverhalten

unter besonderer Berücksichtigung der
Bewegungserfahrung

operationalisiert als subjektive Vitalität

Laufende Projekte



- VitalRun

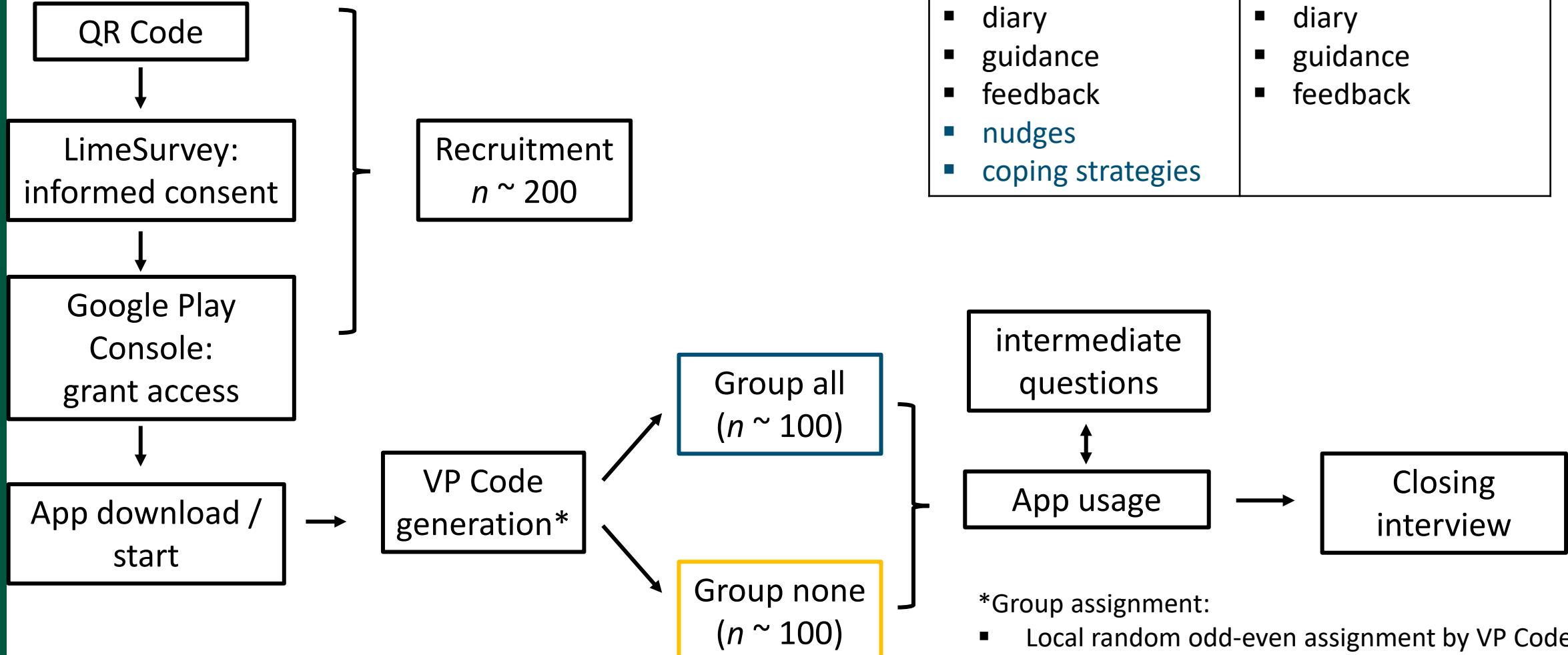
VitalRun

=

Umsetzung des Vitalitätskonzepts als Laufapp zur
Unterstützung von Laufanfängerinnen

Laufende Projekte

➤ VitalRun: evaluation study



*Group assignment:

- Local random odd-even assignment by VP Code
- Odd: group all
- Even: group none

Laufende Projekte

- VitalRun: evaluation study

Forschungsinteresse:

1. Vitality-Running-Relationship
2. Wirkung impliziter & expliziter Unterstützungs-Features:
Nudges & Bewältigungsstrategien
3. Allgemeine App-Nutzungserfahrung der Teilnehmerinnen

Laufende Projekte

➤ Load Management Ski Alpin

Three-Systems approach



Boot mit Sensor

Biomechanik: Schwungverhalten



Smart Textile:
Hexoskin

Physiologie: Atmung, Herzrate



Fragebogen

Subjektive Erfahrung: Circumplex Model

Laufende Projekte

➤ Load Management Ski Alpin

Ziel von Load Management:

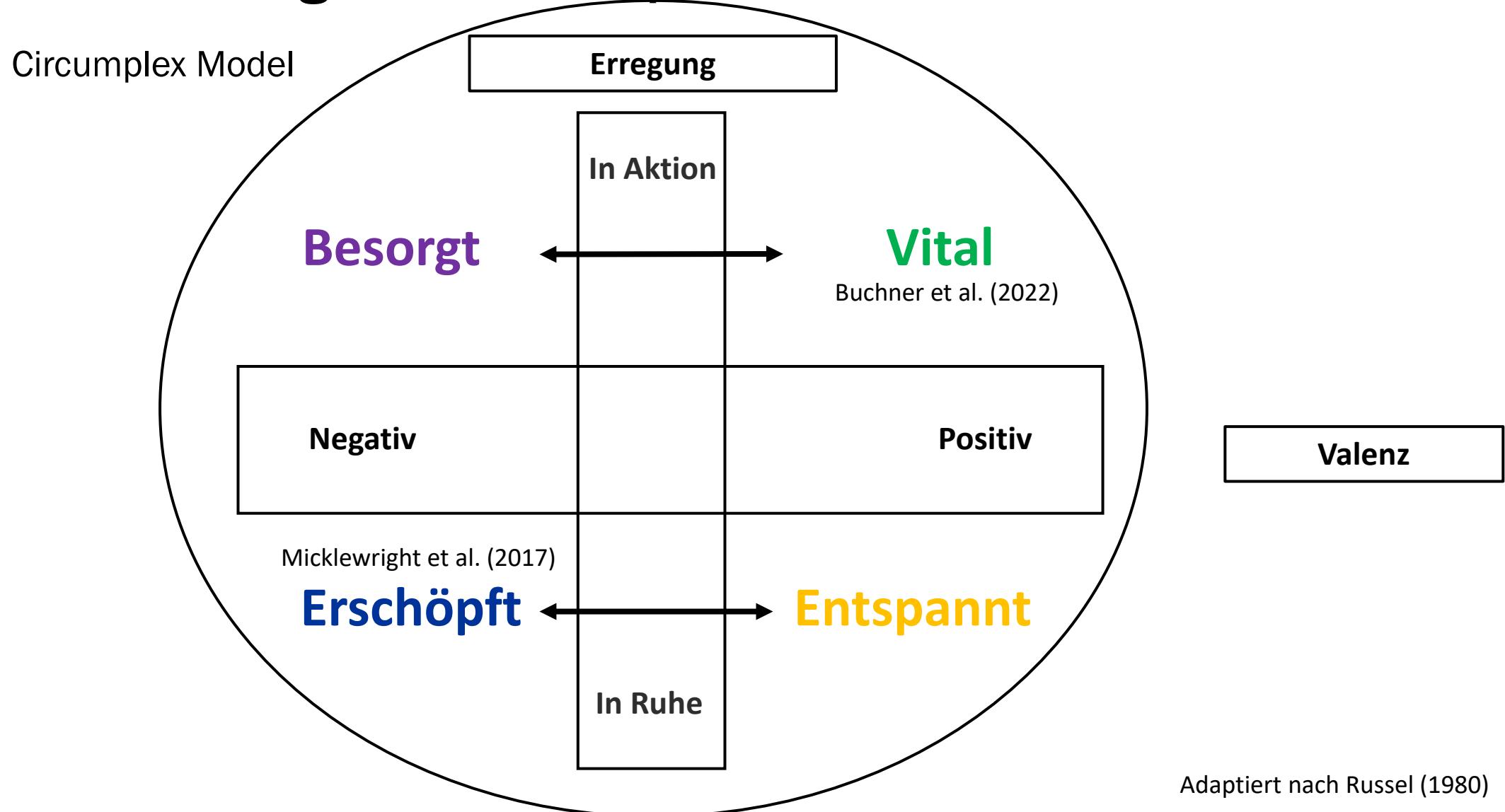
Frühzeitige Erkennung von Erschöpfung

im Ski Alpin

unter Verwendung eines Three-System Approaches

Laufende Projekte

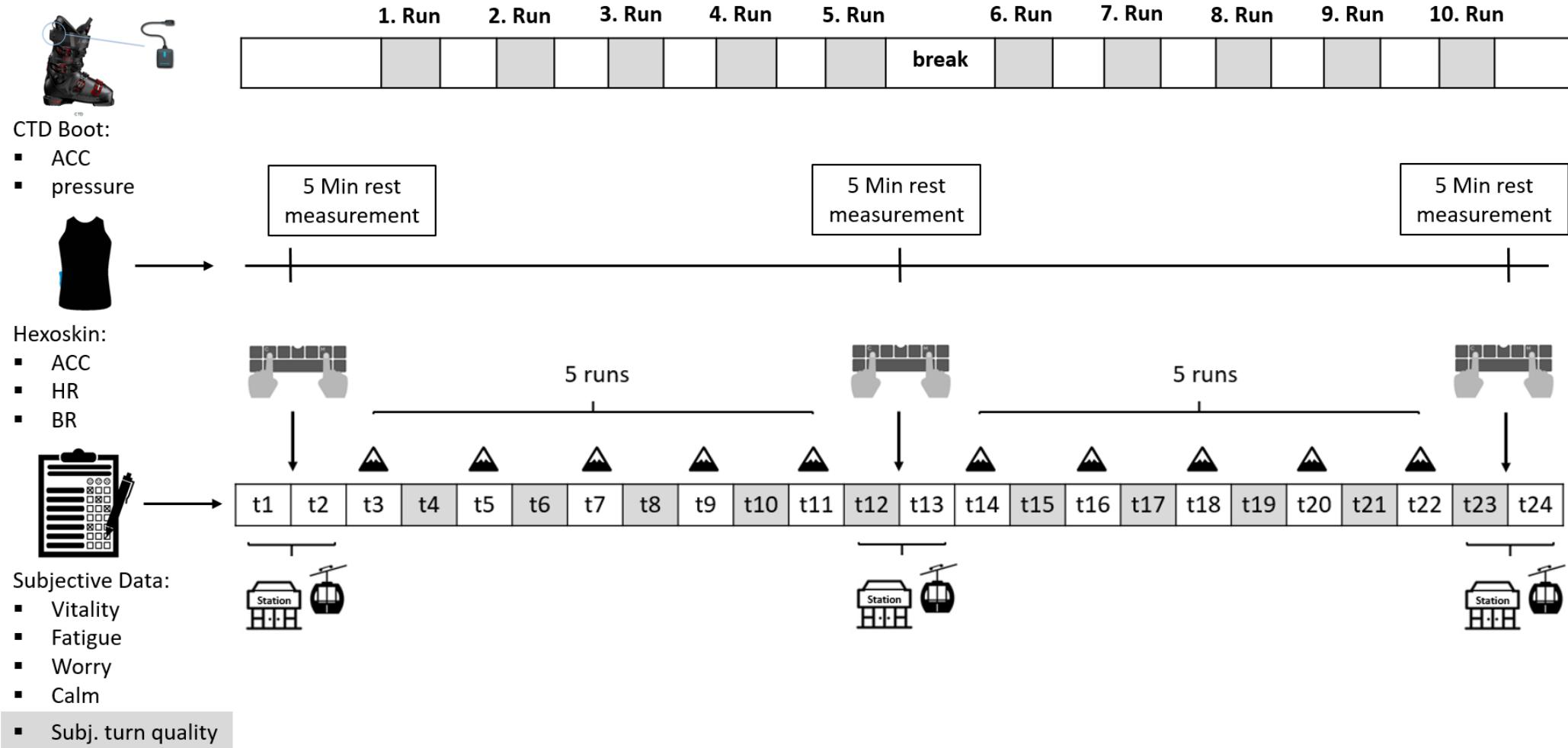
➤ Load Management Ski Alpin



Laufende Projekte

➤ Load Management Ski Alpin

Studiendesign

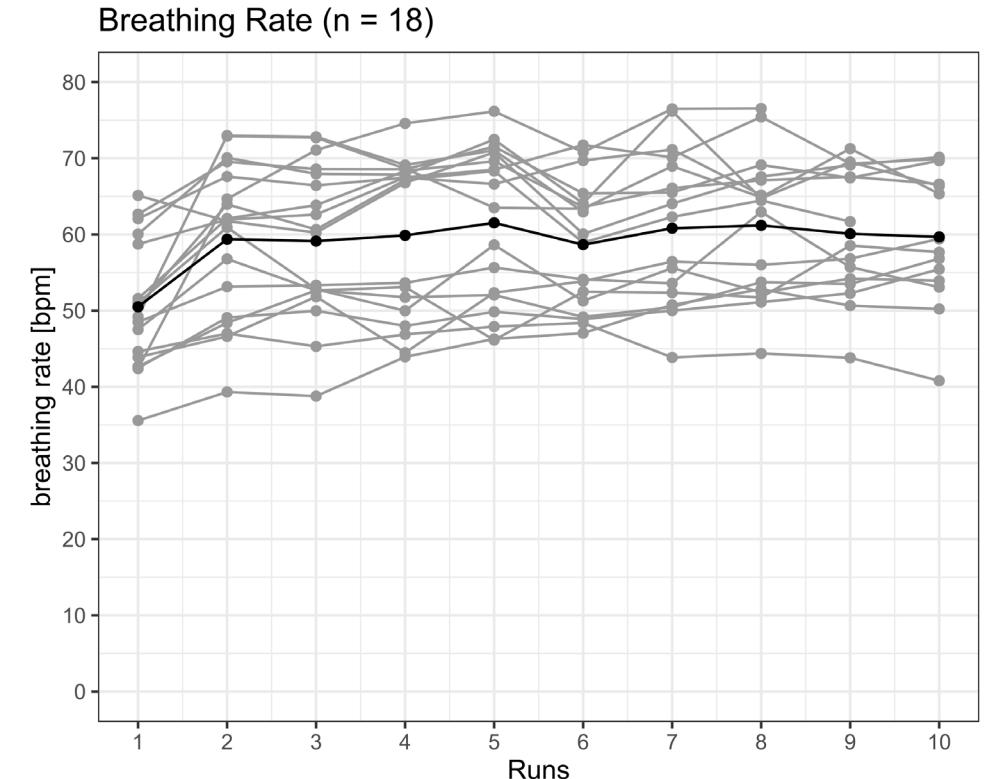
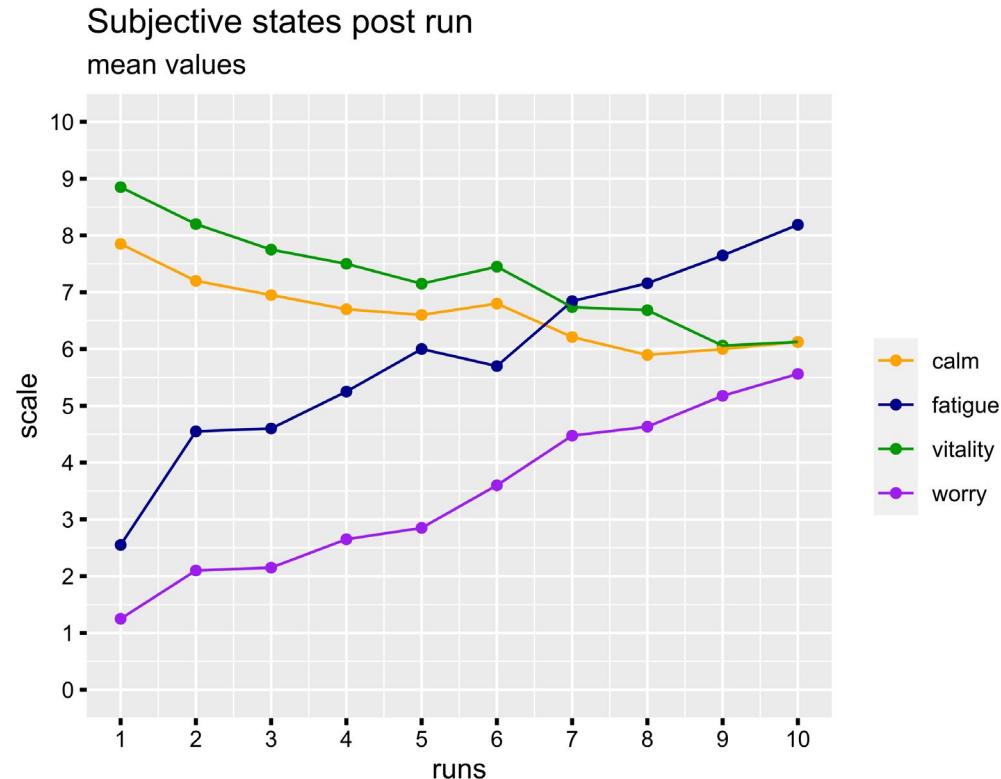


Laufende Projekte

Load Management Ski Alpin

Ergebnisse

- Subjektive Erfahrungen sprechen auf körperliche Belastung am sensibelsten an
- Biomechanische Daten und Atmungsparameter zeigen bei einzelnen Probanden belastungsbedingte Änderungen



Laufende Projekte



➤ MoVo-LISA Bärenhof

Adaptation des MoVo-LISA Ansatzes (Göhner und Fuchs, 2007) für Patient:innen im Gesundheitszentrum Bärenhof

- Kooperation des Gesundheitszentrums Bärenhof mit der Universität Salzburg über das Projekt „Digital Motion“(<https://www.digital-motion.at/>)
- Zentrale Anliegen des Projektes:
 - Unterstützung von Patient:innen des Bärenhofes auf dem Weg zu einem **nachhaltig gesunden Lebensstil** (mehr Bewegung im Alltag)
- **Interventionsstudie im Rahmen des 3-wöchigen Kuraufenthaltes (Mai-Juli 2023)**
 - IG: MoVo-LISA Programm mit insgesamt **3 Einheiten**
 - KG: klassischer Kuraufenthalt
 - Interview 6 Wochen nach Ende des Kuraufenthaltes

Laufende Projekte



➤ MoVo-LISA Bärenhof

Adaptation des MoVo-LISA Ansatzes (Göhner und Fuchs, 2007) für Patient:innen im Gesundheitszentrum Bärenhof (Bad Gastein)

- Kernvariablen der Intervention

- Regelmäßige körperliche Aktivität nach dem Kuraufenthalt
- Kompetenzen in Planung und Zielsetzung
- Barrieremanagement

- Aktueller Stand:

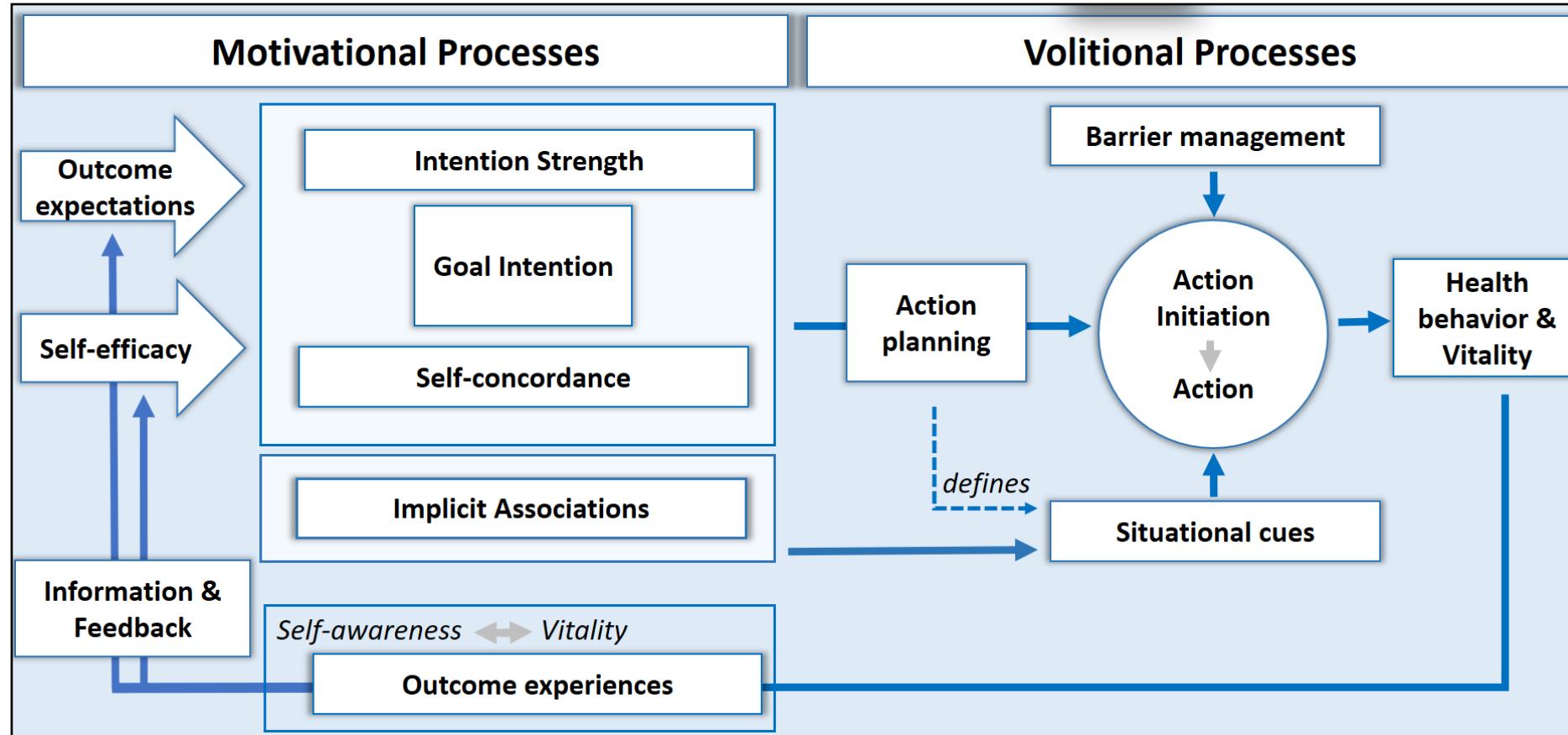
- Datenerhebung abgeschlossen
- N = 112 Teilnehmende (IG = 60; KG = 52)

- Datenauswertung bis Ende 2023

- Berichtlegung/Publikation im 1. Quartal 2024

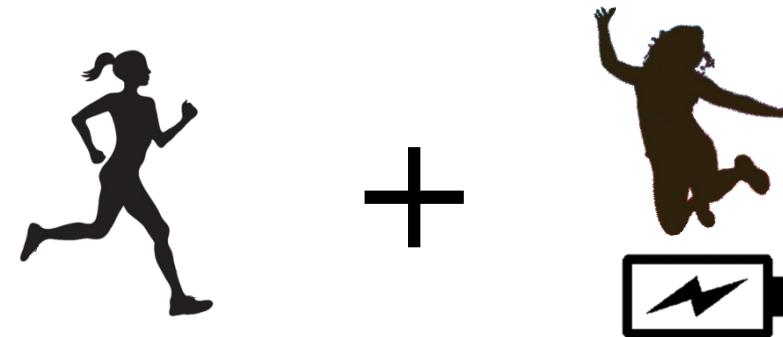
VitalRun: Theoretischer Hintergrund

Erweitertes MoVo-Modell nach Fuchs (2007)



Vitalität & Laufen

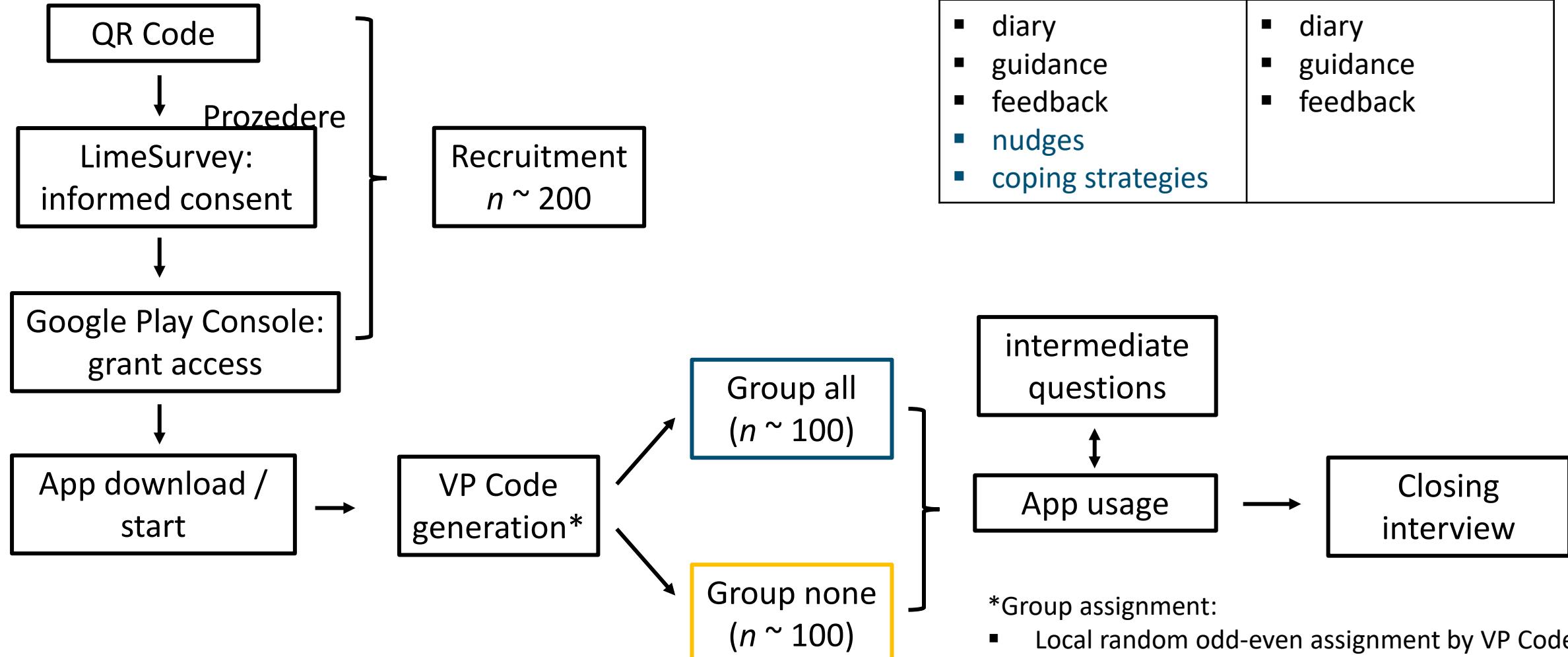
Vitalität als Kernkonzept zur Unterstützung von Laufanfängerinnen



Definition Vitalität:

- perceived energy available to the self
- can mobilize individual resources to initiate an action like exercise and physical activity behavior
- characterized by high energy or positive activation

VitalRun: evaluation study



*Group assignment:

- Local random odd-even assignment by VP Code
- Odd: group all
- Even: group none

Forschungsinteresse:

1. Vitality-Running-Relationship
2. Wirkung impliziter & expliziter Unterstützungs-Features:
Nudges & Bewältigungsstrategien
3. Allgemeine App-Nutzungserfahrung der Teilnehmerinnen