

## Zusammenfassung

*Hintergrund:* Die Arbeit hat vor dem Hintergrund diverser Untersuchungen zum zirkadianen Rhythmus bei Athleten/-innen und Breitensportler/-innen in der Trainings- und Sozialwissenschaft zum Ziel, die Verteilung von Chronotypen und deren Trainingszeitpunkten im Breitensport zu messen und die Einflussstärke von den gesellschaftlichen Strukturen, welche unseren Alltag bestimmen (wie beispielsweise der Familie oder der Arbeit), im Sinne eines optimalen Trainings darauf zu prüfen.

*Methode:* Für die Beantwortung der Fragestellung wurden 591 Personen mittels Fragebogen zu ihrem demographischen Profil, dem Schlaf- und Wachrhythmus und ihrem Trainingsverhalten mit 50 Items befragt. Die Auswertung erfolgte durch eine binär logistische Regressionsanalyse in SPSS.

*Resultate:* Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Untersuchung betreiben wöchentlichen, sehr vielseitigen und in verschiedenen Organisationsformen vorkommenden Sport. Die Trainings finden regelmässig und mit einer Tendenz gegen Abend statt, was aufgrund des Arbeitspensums, des Alters und des Mannschaftssports nicht allen Teilnehmern gemäss ihrem Leistungsoptimum entspricht und schliesslich indirekt mit dem Chronotyp zusammenhängt.

*Diskussion:* Obwohl das Bewusstsein für ein Training nach den für den Chronotyp günstigen Bedingungen nicht vorhanden ist, können die Personen immerhin und aufgrund der gesellschaftlichen Strukturen regelmässig trainieren. Zudem scheint der Morgentyp öfters Individualsport zu treiben und hat eine leicht erhöhte Flexibilität bei der Auswahl der Trainingszeit.

*Background:* Based on the research of Athlete's performances on circadian rhythm, this paper seeks to determine amateur sportspeople's chronotype, analyze their preferred time of training and weigh these factors against the potential effects of daily patterns including work and family structure on optimal time of day training.

*Methods:* Applying solely quantitative means of data collection, 591 participants have been asked to provide information on their demographic profile, their sleep and wake cycle and their training-specific comportment. Evaluation was conducted employing a binary logistic regression model in SPSS (Version 23.0.0.0).

*Results:* On a weekly basis, participants engage regularly in a wide range of physical activity by the work-

load, age and whether physical activity takes place in a group or team setting. As a result, chronotype could be indirectly associated with time of training and not everyone being able to train according to their individual peak performance.

*Discussion:* Despite being unaware of one's inner circadian rhythm and his or her attached peak performances, participants in this paper were able to mainly set their training at the same time of day. In addition, individual sports seem to be linked to a predominance of morning types uttering greater flexibility to the probability of optimal training.