

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Zwischen Leistungsfähigkeit und Erschöpfung: Fatigue im Verlauf des Menstruationszyklus

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage
--

Fatigue in Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus ist eine der am häufigsten genannten Ursachen für verpasste Trainingseinheiten, wird in der sportwissenschaftlichen Literatur jedoch nur fragmentarisch behandelt. Ziel der Arbeit ist ein Review, das vorhandene Studien zusammenfasst und kritisch einordnet. Im Fokus stehen zyklusphasenabhängige Schwankungen von Fatigue und deren Auswirkungen auf das Training.

Methoden

Literaturarbeit (Review)

Betreuer

Carina Pohle

Kooperationspartner (wenn notwendig)

-

Kontakt

Carina.pohle@upb.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Grundkenntnisse der Literaturrecherche
--

Literatur zur Orientierung

Oester, C., Norris, D., Scott, D., Pedlar, C., Bruinvels, G., & Lovell, R. (2024). Inconsistencies in the perceived impact of the menstrual cycle on sports performance and in the prevalence of menstrual cycle symptoms: a scoping review of the literature. <i>Journal of Science and Medicine in Sport</i> .
--

Dragutinovic, B., Moser, F., Notbohm, H. L., Ihalainen, J. K., Bloch, W., & Schumann, M. (2024). Influence of menstrual cycle and oral contraceptive phases on strength performance, neuromuscular fatigue, and perceived exertion. <i>Journal of Applied Physiology</i> , 137(4), 919-933.
