

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Trainieren im Zyklus – Wahrgenommene Belastbarkeit, Leistung und Regeneration bei Freizeitsportlerinnen

Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage

Viele Sportlerinnen berichten, dass sie durch menstruelle Beschwerden in ihrer Trainings- und Wettkampfleistung beeinträchtigt werden. Insbesondere Symptome während des Menstruationszyklus sowie Nebenwirkungen hormoneller Verhütungsmittel können Einfluss auf die wahrgenommene Leistungsfähigkeit, Erholungsfähigkeit und Trainierbarkeit nehmen. Dennoch fehlen systematische Daten aus repräsentativen Stichproben für den Freizeitsport. Vor diesem Hintergrund soll folgende Fragestellung untersucht werden: Wie wirken sich menstruelle Beschwerden und Nebenwirkungen der Pille auf Trainings- und Wettkampfteilnahme sowie auf die subjektiv wahrgenommene Leistungsfähigkeit, Erholung und Trainierbarkeit bei Freizeitsportlerinnen aus?

Methoden

Fragebogenstudie (Online-Erhebung)

Betreuer

Carina Pohle

Kooperationspartner (wenn notwendig)**Kontakt**

Carina.pohle@upb.de

Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse

Statistische Grundkenntnisse
Umgang mit Excel und SPSS

Literatur zur Orientierung

Ekenros, L., von Rosen, P., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., Holmberg, H. C., Hirschberg, A. L., & Fridén, C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in physiology*, 13, 954760.