

Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

Titel des Projektes:

Trainieren mit Dysmenorrhoe – 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 Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe) werden als häufiges Symptom genannt. Dennoch wird Belastbarkeit, Leistung und Regeneration hauptsächlich zwischen Zyklusphasen verglichen, ohne Menstruationsschmerzen zu berücksichtigen. Insbesondere im Freizeitsport fehlen Daten. Vor diesem Hintergrund soll folgende Fragestellung untersucht werden: Wie wirken sich Menstruationsschmerzen auf Trainings- und Wettkampfteilnahme sowie auf die subjektiv wahrgenommene Leistungsfähigkeit, Erholung und Trainierbarkeit bei Freizeitsportlerinnen aus?

Methoden

Datenauswertung eines Fragebogens

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.