



Frau im Leistungssport

Katharina Fischer & Elisabeth Kirschbaum

DAS PROJEKT



Wie ist der Wissenstand von Trainer*innen über den Menstruationszyklus und hormonelle Verhütung?



Beobachten Trainer*innen bei ihren Sportlerinnen Veränderungen in der sportlichen Leistungsfähigkeit während des Menstruationszyklus?



Kommunizieren Trainer*innen und Sportlerinnen über den Menstruationszyklus?

HINTERGRUND

Anteil von Athletinnen in Team D bei den Olympischen Spielen ¹

41%
in Tokio 2020



34%
in Peking 2022

90% der Sportlerinnen haben Beschwerden im Verlauf des Menstruationszyklus. ²

52% der Leistungssportlerinnen in den Ausdauersportarten in Deutschland hat eine Menstruationszyklusstörung. ³

27% der Sportlerinnen sprechen mit ihren Trainer*innen über den Menstruationszyklus. ⁴

DER FRAGEBOGEN

-  Online
-  Anonym
-  6 Teile
-  20 Minuten



https://www.socisurvey.de/FIL-Trainer_in/

SPORTLERINNEN

Um ein ganzheitliches Bild vom Wissensstand über den Menstruationszyklus und die hormonelle Verhütung in Deutschland zu erlangen, findet eine Befragung von Sportlerinnen ebenfalls statt. Wenn auch Ihre Sportlerinnen an der Befragung teilnehmen möchten, kontaktieren Sie uns gern!

ZIELE



Weiterbildungsmodule für die Trainer*innen-ausbildung.
Sportlerinnen-Workshops.



Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Sportlerinnen soll zu langfristiger Aufrechterhaltung und Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit führen.

Nutzen des Menstruationszyklus als zusätzlichen Gesundheitsmarker.



Generieren neuer wissenschaftlicher Fragestellungen durch den subjektiv wahrgenommenen Einfluss des Menstruationszyklus auf das Training.