

Dresden International University

**Studiengang Präventions-, Therapie – und
Rehabilitationswissenschaften (B. Sc.)**

Bachelorarbeit

Thema:

**Einfluss von Regenerationsmaßnahmen auf das
subjektive Leistungsempfinden von Fußballspielern**

vorgelegt von: Katharina Dreyer

geboren am: 25. Januar 1996

Matrikelnummer: 7008147

zur

Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Science

1.Gutachter: Prof. Dr. Johannes Beckmann

2.Gutachter: Herr Bernhard Reichert M. Sc.

eingereicht am: 08.01.2021

Abstract

Hintergrund: Regeneration spielt zur Verletzungsprävention und Leistungssteigerung im Sport eine wichtige Rolle. Das subjektive Leistungsempfinden dient vor allem dem Spieler selbst, um den Stand der Erholung feststellen zu können. Dieser Ansatz wird allerdings in vielen Studien vernachlässigt.

Forschungsfrage: Vor diesem Hintergrund befasst sich diese Studie mit den Fragen: Welchen Einfluss haben Regenerationsmaßnahmen auf das subjektive Leistungsempfinden von Fußballerspielern? Und welche weiteren Einflussfaktoren auf das subjektive Leistungsempfinden und die Regeneration im Allgemeinen gibt es?

Methodik: Die Datenerhebung findet anhand eines selbsterstellten, webbasierten Fragebogens statt. Aspekte schon bestehender Fragebögen (wie RestQ Sport, EBF) fließen zusätzlich mit ein. Die Datenauswertung findet mittels deskriptiver Statistik in Excel statt.

Ergebnisse: Die größte Anwendungshäufigkeit besteht bei Schlaf, sowohl nach dem Training, als auch nach einem Spiel. Diese Maßnahme führt auch zu dem besten Erholungsgrad im Vergleich zu anderen, abgefragten Maßnahmen. Insgesamt hat Elektrotherapie auf das subjektive Leistungsempfinden den größten Einfluss. Die Länge der Erholungszeit, eine verlängerte Spielzeit, Verletzungen und psychische Faktoren stellten sich als wichtige Einflussfaktoren neben den einzelnen Regenerationsmaßnahmen heraus.

Schlussfolgerung: Die individuelle Planung der Regeneration und der angewandten Maßnahmen eines Fußballspielers sollten vermehrt berücksichtigt werden. Eine Empfehlung, vermehrt Schlaf und physikalische Maßnahmen wie Elektrotherapie bewusst einzusetzen, kann einem Amateurspieler Unterstützung bieten.