

Moves der wissenschaftlichen Einleitung



Relevanz
des Themas
aufzeigen



Soziale Medien gewinnen zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz und prägen zwischenmenschliche Interaktionen.

Training bis zum Muskelversagen stellt eine zentrale Trainingsmethode im Kraftsport dar und findet sowohl im Freizeit- als auch im Leistungssport breite Anwendung.

Auf den
wissenschaft-
lichen Diskurs
Bezug nehmen

Der wissenschaftliche Diskurs konzentriert sich zunehmend auf die psychologischen Auswirkungen permanenter Online-Präsenz, insbesondere im Hinblick auf Selbstwahrnehmung und psychische Gesundheit (vgl. Twenge et al. 2017).

Der wissenschaftliche Diskurs zum Training bis zum Muskelversagen ist durch kontroverse Einschätzungen hinsichtlich der Notwendigkeit und Effektivität dieser Methode für den Muskelaufbau geprägt (vgl. Schoenfeld et al., 2015).



Den
Forschungs-
bedarf
aufzeigen

Obwohl erste Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Muskelversagen im Krafttraining vorliegen, **besteht weiterhin ein Mangel an Langzeitstudien, die die Auswirkungen auf Regeneration und Verletzungsrisiko systematisch untersuchen.**

Trotz zahlreicher Studien zu den Auswirkungen sozialer Medien **besteht weiterhin ein erheblicher Forschungsbedarf hinsichtlich ihrer langfristigen Effekte auf das psychische Wohlbefinden unterschiedlicher Altersgruppen.**

Eigenes
Vorhaben
beschreiben

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Auswirkungen regelmäßiger Social-Media-Nutzung auf das Selbstwertgefühl junger Erwachsener zu untersuchen.

Im Fokus der Untersuchung steht die Frage, ob Training bis zum Muskelversagen zu signifikant höheren Kraftzuwächsen führt.



Den Aufbau
der Arbeit
erläutern

Zunächst werden im zweiten Kapitel zentrale Begriffe definiert. Anschließend werden im dritten Kapitel aktuelle Forschungsergebnisse zur Wirkung sozialer Medien auf das Selbstbild dargestellt.

Kap. 4 erläutert das Studiendesign sowie die verwendeten Datenerhebungsinstrumente. Anschließend erfolgt die Darstellung der Ergebnisse in Kap. 5.

Moves des Forschungsüberblicks

Zentrale
Fragen und
Aspekte der
Forschung
aufgreifen

In vielen Untersuchungen wird der Frage nachgegangen, ob die Nutzung sozialer Medien eher förderlich für soziale Integration oder vielmehr ein Auslöser für Isolation und psychischen Stress ist.

Ein kontrovers diskutierter Aspekt betrifft die Frage, ob Training bis zum Muskelversagen langfristig zu einer Überlastung des neuromuskulären Systems führt und somit das Verletzungsrisiko erhöht.

Aussagen von
Forscher:innen
wiedergeben

Laut Twenge et al. (2017) steht die verstärkte Nutzung sozialer Medien in einem signifikanten Zusammenhang mit einem Anstieg depressiver Symptome bei Jugendlichen.

Grgic et al. (2021) weisen darauf hin, dass der Nutzen von Muskelversagen stark vom individuellen Trainingsstatus und dem allgemeinen Trainingskontext abhängt.

Über
empirische
Studien
berichten

Sowohl Twenge et al. (2017) als auch Keles et al. (2020) weisen in ihren Studien darauf hin, dass eine intensive Nutzung sozialer Medien mit einem erhöhten Risiko für depressive Symptome bei Jugendlichen einhergeht.

Schoenfeld et al. (2015) untersuchten in einer Interventionsstudie mit 30 trainierten Männern die Effektivität von Training bis zum Muskelversagen. Sie konnten nachweisen, dass die Gruppe, die bis zum Muskelversagen trainierte, signifikant höhere Muskelzuwächse erzielte.

Verknüpfungen
herstellen

Keles et al. (2020) untersuchten in einer Längsschnittstudie mit Jugendlichen, ob die tägliche Nutzung sozialer Medien mit psychischen Belastungen in Zusammenhang steht. Die Ergebnisse zeigten einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und dem Auftreten von Depressions- und Angstsymptomen.

Während Fink et al. (2016) Muskelversagen als effektiven Stimulus für den Muskelaufbau beschreiben, betonen Dankel et al. (2016), dass Trainingsvolumen und -frequenz letztlich entscheidender für die Leistungsentwicklung sein könnten.

