

# Leistungstraining für Frauen und Mädchen

**Termin:** 22. November 2008, 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr, Bad Malente

**Adressatenkreis:** Trainer mit Athletinnen im Aufbautraining

Die Fortbildung wird mit 7 UE zur Lizenzverlängerung der C- und B-Trainer-Lizenz anerkannt. Ziel der Fortbildung ist es darzustellen, inwieweit man mit Frauen und Mädchen anders arbeiten sollte als mit Männern. Erarbeitet werden Hinweise für die Belastbarkeit und das Training von Frauen in Hinblick auf Trainingswissenschaft, Sportpsychologie, Sportmedizin und hormonelle Aspekte (Zyklus/Pille).

**Kosten:** 20,00 EUR inkl. Mittagessen

**Anmeldung:** bis zum **14.11.08** an den Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband  
Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel  
Fax. 04 31 / 6 86 192, E-Mail: info@shlv.lsv-sh.de

**Ablauf:**

**09:30 Uhr: Begrüßung, Einführung, 1. Theorieblock**

1. Psychologische und pädagogische Aspekte im Umgang mit Mädchen und Frauen.

**10:30-12:00 Uhr: Hospitation**

Gezielte Trainingsbeobachtungen mit Blick auf die Fragestellung der Veranstaltung in Kleingruppen beim Kadertraining

**12:00 Uhr: Mittagspause**

**13:00 Uhr: Gesprächsrunde mit einigen SHLV-Athletinnen**

Zu ausgewählten Aspekten des Themas kann das Gespräch mit Athletinnen sicher aufschlussreich sein.

**13:30 Uhr: 2. und 3. Theorieblock**

2. Leistungsvermögen und Trainierbarkeit von Mädchen und Frauen – Aspekte der Trainingssteuerung.

3. Zyklus, Hormonstatus und Pille

**16:00 Uhr Ende der Veranstaltung mit Möglichkeit einer zweiten Hospitation**

Kurze Zusammenfassung einzelner Aspekte der Schwerpunktthemen:

## **1. Psychologische und pädagogische Aspekte**

Die psychischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen werden gewöhnlich überschätzt, es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen und Unterschiede innerhalb der Geschlechter. Dennoch kann man einige für den Sport bedeutsame geschlechtstypische Verhaltens-, Wahrnehmungs- und Denkprozesse unterscheiden. So müssen wir als Trainerinnen und Trainer besonders bewusst im Umgang mit Mädchen und Frauen handeln.

## **2. Leistungsvermögen und Trainierbarkeit**

Die Trainierbarkeit von Mädchen und Frauen unterscheidet sich zum Teil erheblich von der der Männer. Eine gezielte Berücksichtigung der Besonderheiten könnte die Trainingsergebnisse verbessern. Stichworte sind niedrigere Intensitäten, dafür kürzere Pausen und höhere Umfänge, deutlich früheres Einsetzen des Krafttrainings, längeres Krafttraining in die Wettkampfperiode hinein.

## **3. Zyklus, Hormonstatus und „Pille“**

Zentrale Aspekte dieses Themas sind die wichtige Schutzfunktion des Östrogens für den weiblichen Körper, der Einfluss der Pille auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und die Anpassung der Belastungssteuerung an den Zyklus.