



The Female Athlete: Bildungsangebote Menstruationszyklus und sportliche Leistung

Birgit Franz

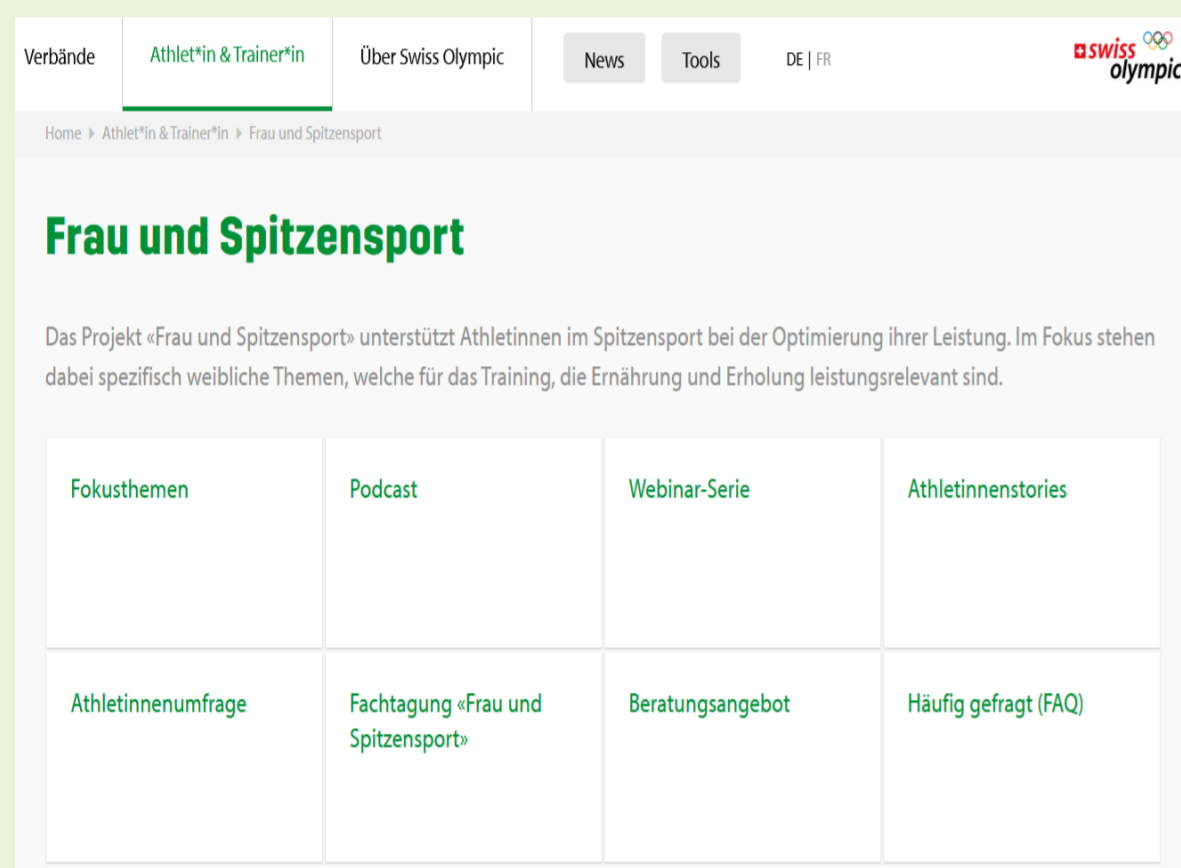
EINLEITUNG

Frauen und Männer sind unterschiedlich und diese Unterschiede müssen auch im Training beachtet werden, um negative Konsequenzen für Gesundheit und Leistung der Athletin zu vermeiden. Eine zentrale Frage ist die Gestaltung des Trainings in Abhängigkeit vom Menstruationszyklus bzw. die Wechselwirkung von Zyklus und Leistung. Aktuell herrschen darüber jedoch noch große Wissenslücken bei den Athletinnen sowie bei Trainer- und Betreuer*innen. Neben der wissenschaftlichen Aufhellung dieses und weiterer frauenspezifischer Themen geht es auch darum, für diese Problematik zu sensibilisieren. Dafür werden in vielen Ländern seit einiger Zeit intensive Anstrengungen unternommen und spezifische Bildungsprogramme und Bildungsplattformen zu Athletinnenspezifischen Themen entwickelt. Athletinnen und Betreuer*innen finden dort wissenschaftlich fundiertes, aber leicht verständlich aufbereitetes Informationsmaterial, Erfahrungswissen und Weiterbildungsangebote. Der Wissenstransfer erfolgt über verschiedene leicht zugängliche Formate wie z. B. Videos, Podcasts oder Infografiken, aber auch spezielle Vor-Ort- oder digitale Kurse. Einige frei zugängliche deutsch- und englischsprachige Angebote von Forschungs-, Wissens- und Bildungsportalen verschiedener Länder stellen wir hier vor.

Die Darstellung ist interaktiv: Alle Initiativen, Formate und Beispiele (Textfelder und Abbildungen) sind verlinkt und mit einem Klick aufrufbar.

BILDUNGSANGEBOTE

Frau und Spitzensport/ fastHER, smartHER, strongHER



- Swiss Olympic
- SUI
- Deutsch
- Athletinnenstories, Podcast, Fokusthemen und Infografiken, Beratungsangebot, Webinar-Serie, Athletinnenumfrage 2021, FAQ, Referate der Fachtagung 2020

Blut, Schweiß und Training

- Athleten Deutschland e. V. & IAT
- GER
- Deutsch
- Podcast



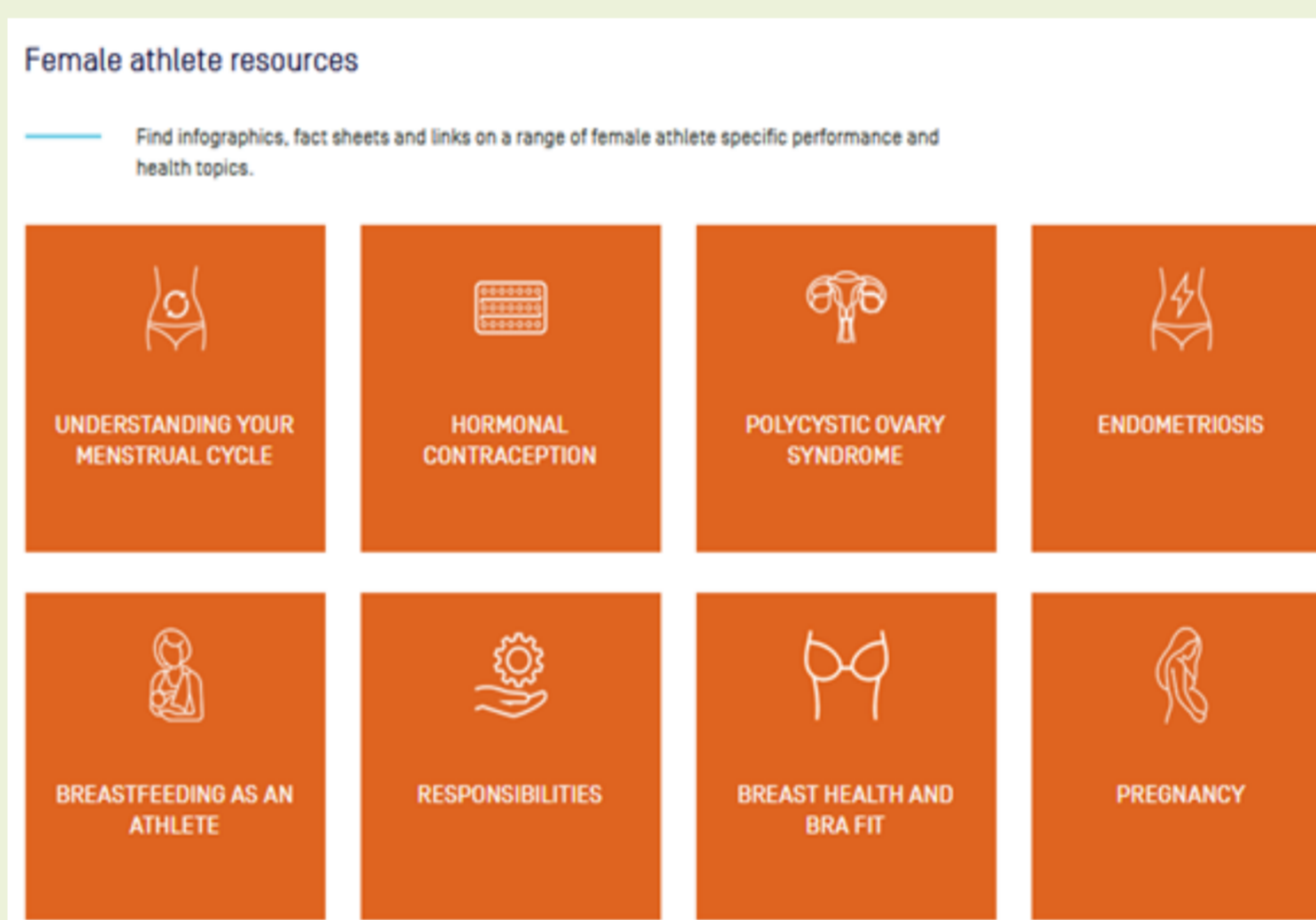
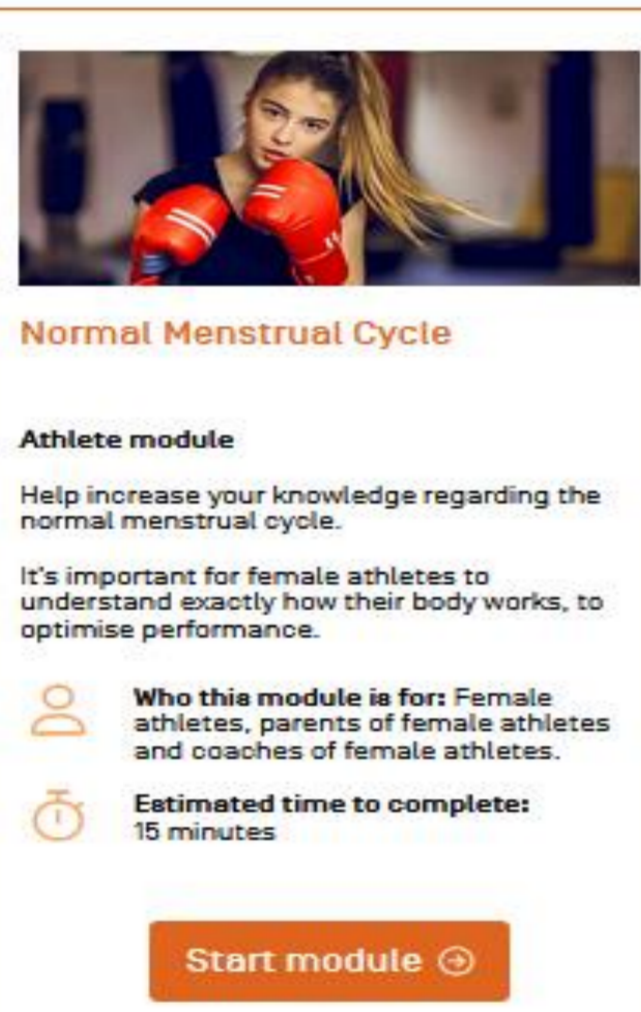
Female Athlete

- Olympiazentrum Vorarlberg
- AUT
- Deutsch
- Wissensblog, Infografiken (werden demnächst befüllt)



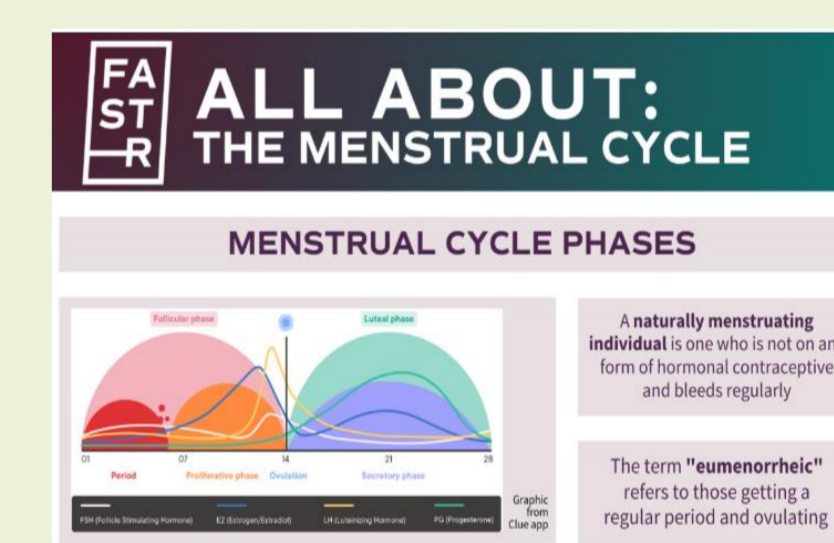
Female Performance & Health Initiative (FPHI)

- Australian Institute of Sport
- AUS
- Englisch
- Online Bildungs- und Lernmodule (Videos, Texte, Wissenstests u. ä.), Female Athlete Resources (Infografiken, Factsheets, Links), Athlete Stories



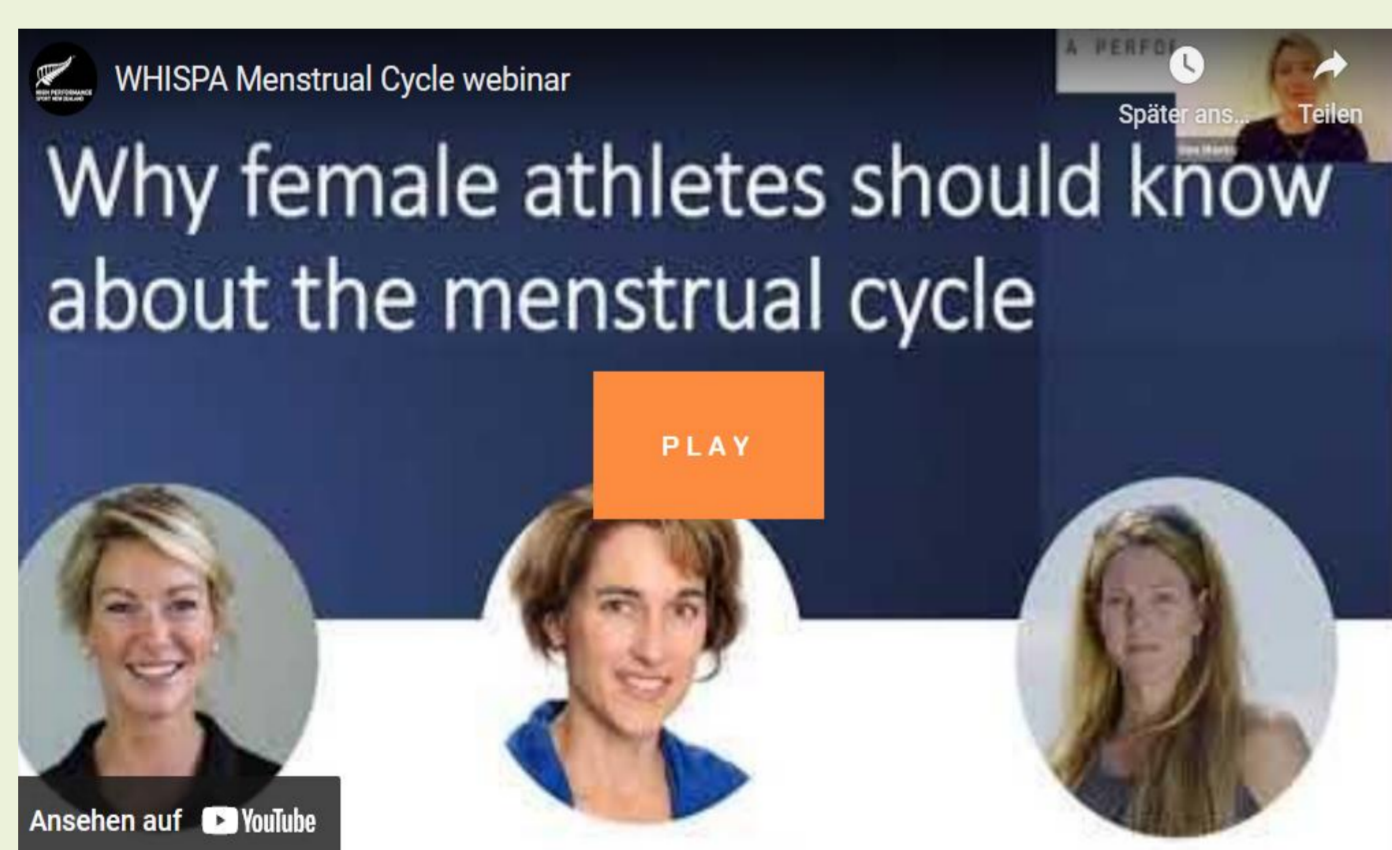
Female Athlete Science and Translational Research (FASTR)

- Stanford University
- USA
- Englisch
- Handout, Video



Healthy Women In Sport: A Performance Advantage (WHISPA)

- High Performance Sport New Zealand
- NZL
- Englisch
- Webinar (Video)



Netball Smart

- Netball New Zealand
- NZL
- Englisch
- Handbuch



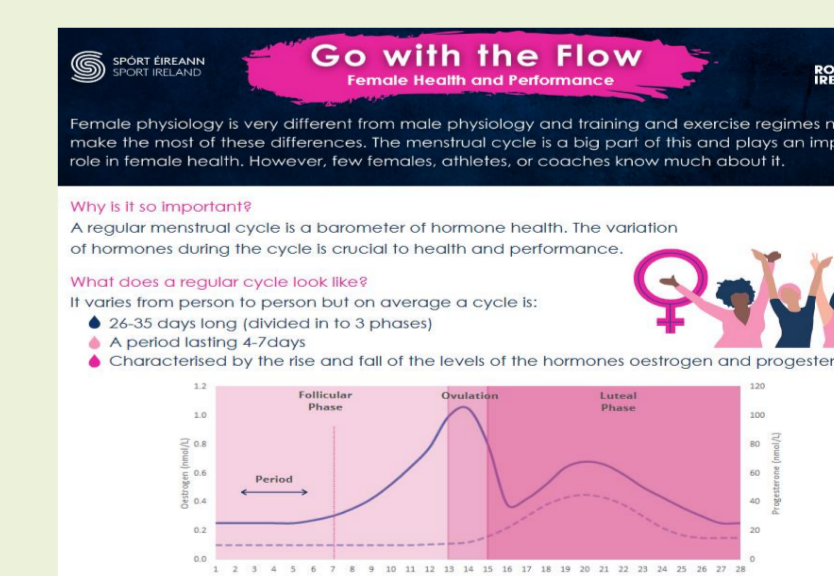
She Research

- Technological University of the Shannon, Department of Sport and Health Sciences
- IRL
- Englisch
- Handbuch, Infografik, Tipps für Trainer



Women in Sport

- Sport Ireland
- IRL
- Englisch
- Webinare, Video, Poster



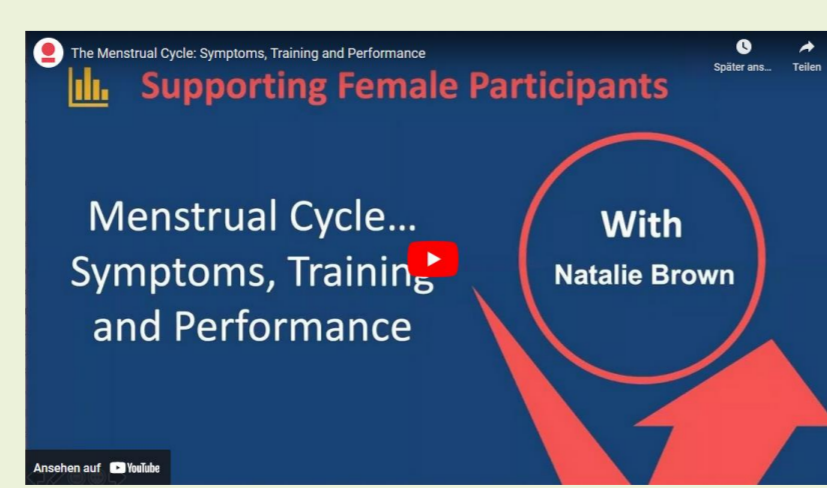
Female Athlete Performance

- Sport Scotland
- GBR/SCO
- Englisch
- E-Learning Modul (kostenfrei, mit Anmeldung)
- Verschiedene Ressourcen



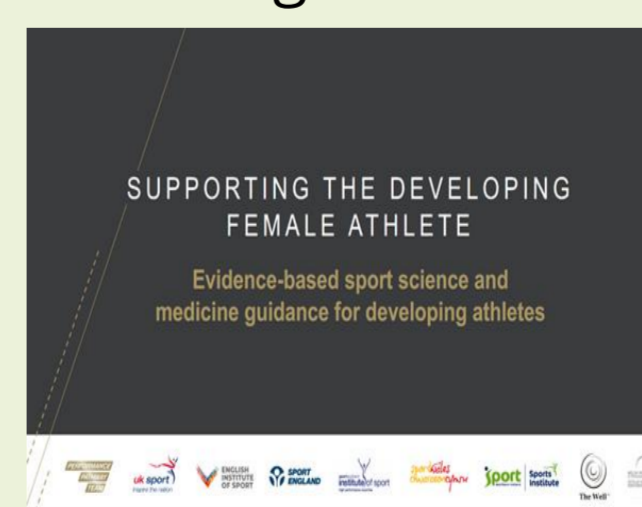
UK Coaching Resources

- UK Coaching
- GBR
- Englisch
- Kurzvideos, Ratgeber, Infografiken, Tipps



Supporting the developing female athlete

- Netzwerk wissenschaftlicher Einrichtungen
- GBR
- Englisch
- Evidenzbasierte sportwissenschaftliche und medizinische Leitlinien für die Entwicklung von Athletinnen



UKSI Insider

- UK Sports Institute
- GBR
- Englisch
- Podcasts



The Well HQ

- Initiative einer Trainerin, einer Ärztin und einer Wissenschaftlerin
- GBR
- Englisch
- Blogs, Videos

