

Sportmedizin – Coaching und Kommunikation: Webinar – Frau und Spitzensport

Gerade einmal drei Prozent der sportwissenschaftlichen Studien befassen sich heutzutage mit dem Training, der Erholung und dem generellen Wohlbefinden von Athletinnen. Themen wie Menstruationszyklus oder Schwangerschaft werden noch viel zu wenig thematisiert und diskutiert.

Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)

Autoren: Jasmin Schweer, ehemalige Hochschulpraktikantin und Mark Wolf, Leiter Trainerbildung Schweiz

Für die Rubrik Coaches@Home haben wir eine Zusammenstellung gemacht, wo man weiterführende Informationen zu diesen Themen finden kann. In unserer Webinar-Serie haben wir uns mit unseren Gästen darüber unterhalten, wie man heikle Themen bei Athletinnen anspricht und wo allenfalls Unterschiede im Coaching und der Kommunikation von Männern und Frauen liegen.

«Woman are not small men. Stop eating and training like one.»

Dr. Stacy T. Sims

Beim Optimieren von Training und damit der Leistungsfähigkeit von Athletinnen können das Wissen über frauenspezifische Bereiche von zentraler Bedeutung sein. Jedoch erhalten genau diese wichtigen Aspekte im Umgang mit weiblichen Athletinnen noch zu wenig Aufmerksamkeit und sind nicht nachhaltig in der Spitzensportförderung der Schweiz etabliert.

Vorhandene Informationen

Verschiedene Institutionen sind momentan daran, bereits vorhandene Informationen zu bündeln und in Factsheets und Infobeiträgen zu verarbeiten und damit Hintergrundwissen zur Verfügung zu stellen. Insbesondere die Fachgruppe Frau und Spitzensport unter dem Lead von Swiss Olympic hat in dieser Hinsicht bereits einiges umgesetzt. Zudem ist am 18. Juni 2020 eine Fachtagung zum Thema geplant. [Mehr Informationen darüber findet man hier.](#)

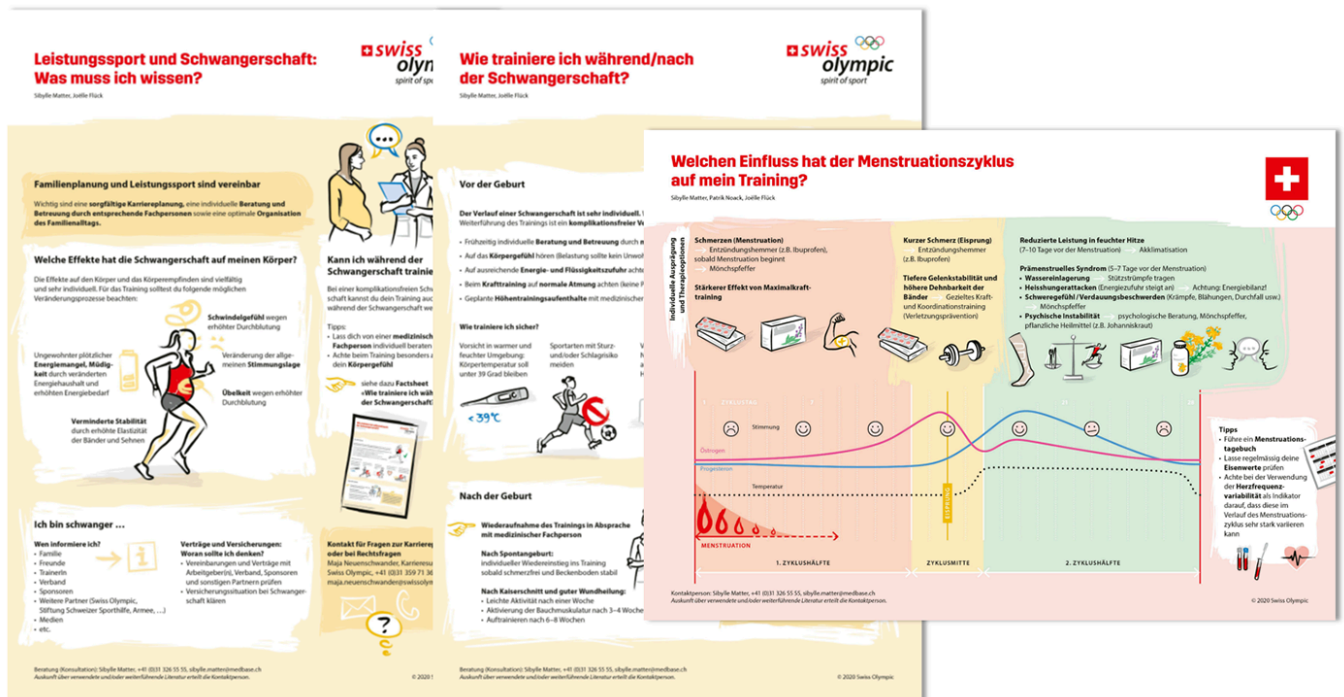


Abb.: Factsheets von Swiss Olympic.

Infografiken

- [Zyklus](#)
- [Training Schwangerschaft](#)
- [RED-S](#)
- [Schwangerschaft und Mutterschaft im Spitzensport](#)
- [Schwangerschaft](#)

Webinar: «Individualisiertes Coaching: Frauen kommunizieren anders ...Männer auch!»

In der Webinar-Serie der Trainerbildung Schweiz haben wir uns mit den Unterschieden im Coaching und der Kommunikation von Frauen und Männern auseinandergesetzt. Gemeinsam mit Dominique Gisin (Olympiasiegerin 2014, Abfahrt), Sandra Flunger (Cheftrainerin Biathlon Frauen) und Kaan Kahraman (Nachwuchstrainer SFV Juniorinnen/Ausbildungszentrum Biel) wurden verschiedene Themenbereiche angesprochen.

Dominique Gisin ermunterte dabei alle Trainerinnen und Trainer den weiblichen Zyklus bei den Athletinnen direkt anzusprechen. Für alle Beteiligten sei dies eine komische Situation, jedoch könne speziell dieser Bereich einen grossen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Athletinnen haben.

Betreffend Unterschieden im Coaching von Athletinnen und Athleten waren sich die Gäste durchaus einig, dass – egal ob Mann oder Frau – das Vertrauen die wichtigste Basis für eine erfolgreiche und langfristige Zusammenarbeit ist.

Webinar-Aufzeichnung

Literaturrecherche

In der Vorbereitung zum Webinar haben wir eine umfangreiche Literaturrecherche zu geschlechterspezifischer Kommunikation und Coaching gemacht. In der Folge eine Auflistung von spannenden Interviews, Übersichten und Artikel:

Kommunikation

- [Die Trainer-Athleten-Kommunikation unter Geschlechterperspektive: Formen, Funktionen und Folgen geschlechterbezogener Kommunikation zwischen Trainern und Athleten im Spitzensport.](#)
Dissertation von Rebecca Dölling, 2016
- [Die Trainer-Athlet-Kommunikation unter Geschlechterperspektive](#)
Präsentation (Prezi) von Christian Hungerecker und Joelle-Jocelyne Lüdtker, 2018
- [Kommunikation zwischen Trainer und Athlet – Strategien der Gesprächs Führung im Spitzensport](#)
Dissertation von Frederik Merz, 2016
- [«Stop playing like a girl»: How to communicate with the girls we coach](#)
Beitrag bei A9 Soccer von Angelo Sabblah, 2019
- [Bei Frauen-Mannschaften sollten Trainer vor allem mehr Sorgfalt auf ihren Umgang und ihre Wortwahl legen.](#)
Interview mit Lothar Linz in Zeitschrift Leistungssport, 2018
- [«War doch nur ein Vorschlag, kein Auftrag!»](#)
Beitrag in Süddeutscher Zeitung, 2010
- [Männer wollen Lösungen, Frauen wollen reden](#)
Beitrag in Frankfurter Allgemeine, 2013

Coaching

- [Differences of coaching males versus females – how to get the most from your female ski racers](#)
Presentation der national Coaches Academy Ski & Snowboard Club Vail
- [What makes a successful coach of female athletes?](#)
Studie von world rowing und der Amsterdam University of Applied Science
- [Coaching female athletes](#)
Lesson Workbook von USA Hockey, Michele Amidon
- [Effectively coaching female athletes](#)
Broschüre des kanadischen Langlauf-Verbandes

Quellen und Literatur

Sendungen zum Thema Frau und Spitzensport:

- [Sportpanorama vom 19.04.2020](#)
- [Deshalb sollte Menstruation im Leistungssport ein Thema sein | Quarks](#)

Artikel und Informationen zum zyklusbasierten Training:

- [FitrWoman App](#)
- [TED Talk Dr. Stacy Sims](#)
- [Leistungssport 01/2020](#)

Female Coaches

- [There Aren't Many Women Coaching College Sports, Here's Why | NYT Opinion](#)

Quelle: [Trainerbildung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO