W. Killing: Besonderheiten im Training junger Frauen

Einleitung

Dass heute Frauen den gleichen Sport wie Männer betreiben können, ist eine zivilisatorische Errungenschaft jüngeren Datums. Im vergangenen Jahrhundert brauchte es viele Vorkämpferinnen und Fürsprecherinnen, wobei Männer wie Dr. Ernst van Aaken mit gemeint sind, bis die Frauen alle leichtathletische Disziplinen einschließlich des Langstreckenlaufens ausüben durften. Dieses Vordringen in frühere Männerdomänen legte nahe, dass Frauen wie Männer trainieren müssen. Nur – das stimmt nicht! Es gibt schon im Schülerinnen- und Jugendalter viele Besonderheiten zu berücksichtigen, mit denen sich der folgende Beitrag befasst.

Entwicklungsunterschiede

Kindesalter
Im Kindesalter bis etwa 10 Jahren ist die körperliche Leistungsfähigkeit von Mädchen und Jungen im Prinzip gleich angelegt. Wenn man dennoch Unterschiede in diesem Alter feststellt, sind sie auf eine geschlechtsspezifische Erziehung zurückzuführen. Typisch in der Sozialisation (Erziehung) von Jungen ist das Anhalten zu hoher körperlicher Aktivität, Konkurrenz- („Kämpfchen“) und Risiko-Verhalten. Mädchen dagegen werden zu sozial-integrativem Verhalten bei der Bevorzugung intellektueller Leistungen angeregt, auch ihre sportlichen Aktivitäten sind schon früh musisch-gestalterisch auf Sportarten wie Ballett, Tanz und Turnen ausgerichtet. Dadurch kommt es trotz biologisch gleicher Voraussetzungen schon im Kindesalter bei den Bundesjugendspielen zu leichten Leistungsvorteilen der Jungen gegenüber den Mädchen. Ohne diese Erziehungsunterschiede, das kann man immer wieder bei sehr bewegungsaktiven Mädchen beobachten, gibt es im Kindesalter auch keine Leistungsunterschiede zwischen den Geschlechtern.

Abb. 1 Günstige Körperproportionen für den Hochsprung am Ende der Schülerinnenklasse, nach dem Längen-, aber noch vor dem Breitenwachstum

In der Pubertät
Das ändert sich in der Pubertät ganz grundsätzlich. Dies schon allein dadurch, dass die Pubertät bei den Mädchen mit 10-12 Jahren ein bis zwei Jahre früher einsetzt als bei den Jungen. Aufgrund der verstärkten Produktion und Ausschüttung weiblicher Hormone kommt es zur Reifung der primären und zur Ausprägung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Der regelmäßige Eisprung und in der Folge die Periode (Monatsblutung) zeugen vom Abschluss der Geschlechtsreife, sozial gesehen noch Mädchen bzw. Jugendliche sind sie biologisch schon junge Frauen.
In dieser Phase findet ein Längenwachstum statt, durch das die Mädchen zeitweise größer als ihre männlichen Altersgenossen sind. Zugleich bewirken die Geschlechtshormone, insbesondere die Östrogene auch einen Muskel- und in der Folge Kraftzuwachs. Da die Entwicklung zu den typisch weiblichen Formen erst mit Verspätung einsetzt, behalten viele Mädchen über etwa 2 Jahre, bis zum Alter von etwa 13 oder 15, eine sehr schlanke Gestalt, die unter leichtathletischem Aspekt als günstiges Last-Kraft-Verhältnis interpretiert werden kann. In Disziplinen wie dem Hochsprung, abgeschwächt im Weitsprung, Sprint und Dauerlauf, kommt es dadurch zu starken Verbesserungen und einem ersten Leistungshoch.

Bei den Jungen setzt die Geschlechtsreife deutlich später ein. Dann bewirkt die vermehrte Ausschüttung männlicher Geschlechtshormone neben der Geschlechtsreifung ein verstärktes Längenwachstum, durch das sie in der Endstufe etwa 10 cm größer als die Frauen werden. Auf mehrere Jahre verteilt folgte ein anhaltender Muskel- und Kraftzuwachs.

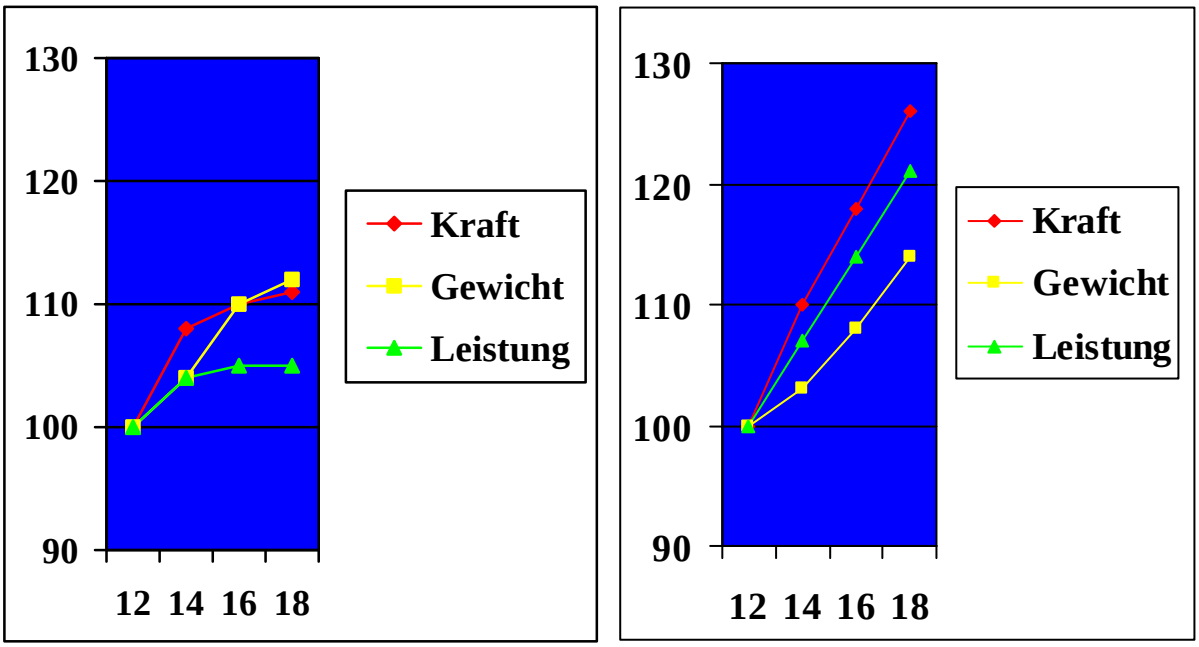

Abb. 2 Unterschiedliche Entwicklung von Kraft, Gewicht und Leistung bei Mädchen (links) und Jungen (rechts) im Jugendalter

Am Ende der Pubertät

Bei jungen Frauen setzt nach dem Längenwachstum und erfolgter Geschlechtsreife, etwa im Alter von 13-16 Jahren das sekundäre Breitenwachstum ein. Dann kommt es durch Fett-, Bindegewebe- und Wassereinlagerung in wenigen Monaten zu einer deutlichen Gewichtszunahme, ohne dass die Kraft vergleichbar steigt. Die Folge ist eine Leistungsstagnation, wenn nicht sogar ein Leistungsrückgang. So erreichen die Sprint, Sprung- und Laufleistungen bei Mädchen an Ende der Schülerinnenklasse ein erstes Optimum, ohne Training stagniert sie danach oder lässt sogar nach. Hier spielt die negative Wahrnehmung des eigenen Körpers eine verstärkende Rolle, viele Mädchen fühlen sich in dieser Phase „nicht wohl in ihrer Haut“, zu dick und möchten sich am liebsten körperlich nicht präsentieren. Die monatliche Regel, nicht selten von Unwohlsein begleitet, verstärkt dieses Vermeidungsverhalten noch.

Bei den Jungen bzw. jungen Männern ist die körperliche Entwicklung am Ende der Pubertät, also im Alter von 15-16 Jahren, umgekehrt eher sportförderlich. Zum einen steigen analog dem männlichen Hormonspiegel Muskelmasse und Kraft weiter an, ohne dass zum anderen ein nennenswerter Zuwachs an Fettgewebe zu verzeichnen wäre. Dadurch nimmt die körperliche Leistung bis zum Ende der Jugendzeit (17-18 Jahre) deutlich zu. Schon ohne systematisches Training kommt es zu mehrjährigen, nicht selten sprunghaften Leistungszuwächsen. Frühentwickler überholen ihre weiblichen Altersgenossinnen im Punkto Leistung schon im Schüleralter (vergleiche die Schülerbestenlisten), Normal- und Spätentwickler tun dies im Verlauf der Jugendklassen. Erst danach flacht die Leistungskurve allmählich ab.

Nach der Pubertät
Die unterschiedliche körperliche Ausgestaltung von Männern und Frauen ist das Ergebnis einer jahrmillionenlangen Selektion, in denen die Männer zumeist für Krieg und Jagd, die Frauen für das Austragen und Aufziehen der Kinder und häusliche Aufgaben verantwortlich waren. Dafür je förderliche Eigenschaften erhöhten die Überlebensraten und wurden über die Partnerwahl zusätzlich begünstigt. Dies wirkt bis heute fort. So werden junge Männer mit der Pubertät über die akzentuierte Entwicklung der Muskelmasse und ein hormonell bedingt höheres Aggressionspotential zu „Kriegern“ bzw. Athleten, wogegen junge Frauen über die Anlage von Fettspeichern und ein „ausgeglicheneres Gemüt“ auf die Mütterrolle vorbereitet werden.
Entsprechend unterscheiden sich Männer und Frauen aufgrund der unterschiedlichen Hormonlage schon äußerlich in der Gestalt (Geschlechtsdimorphismus), aber auch in der Körperzusammensetzung. Männer sind aufgrund der hohen Testosteronausschüttung (Androgen) größer, muskulöser und schwerer. Wegen der höheren Muskelmasse sind Männer stärker als Frauen, wobei der Unterschied in der Armmuskulatur besonders groß ist. Bei Frauen sind Stütz- (Knochen) und Bindegewebe (Bänder, Kapseln) weniger fest, so dass sie beweglicher und auch gelenkiger als Männer sind. Frauen weisen einen höheren Fett-, dafür einen geringeren Muskelanteil auf, das Herzvolumen und die Kreislaufleistungen liegen bei ihnen niedriger als bei den Männern.
Die unterschiedliche Hormonsituation beeinflusst auch den Leistungsstoffwechsel. Frauen weisen bei gleicher Laufgeschwindigkeit höhere Adrenalin- und Noradrenalinspiegel als Männer auf, dadurch können sie ihre anaerobe Kapazität nur unvollständig ausschöpfen und zeigen eine geringere Nachbelastungsreaktion bzw. Ermüdung als Männer. Dazu entsprechend setzen Frauen bei Ausdauerbelastungen zur Energiebereitstellung einen höheren Fettsäuren- zulasten des Kohlenhydrateanteils ein. Auch dies führt zu geringerer Erschöpfung und schnellerer Regeneration.

Die weibliche Regel bewirkt darüber hinaus bei den Frauen mehr oder weniger große Leistungsschwankungen im Vier-Wochen-Takt. In den ersten beiden Wochen, während der Eireifung bis zum Eisprung, werden zunehmend Östrogene ausgeschüttet, die eine anabole, muskelaufbauende Stoffwechsellage erzeugen, so dass in dieser ersten Zyklusphase die Mehrzahl der Frauen körperlich besonders leistungsfähig und belastbar ist. Nach dem Eisprung bis zur Menstruation/Periode werden zunehmend Gestagene ausgeschüttet, die für die Skelettmuskulatur eine katabole (abbauende) Wirkung haben, so dass bei knapp 50 % der Frauen in der zweiten Zyklushälfte, besonders in den Tagen vor der Menstruation, körperliche (und seelische) Beeinträchtigungen mit entsprechenden Einschränkungen für das Sportengagement auftreten.
Während sich Männer und Frauen bezüglich der Muskelmasse deutlich unterscheiden, sind das Muskelfaserspektrum (Verhältnis roter zu weißer Muskelfasern) und die Muskelkraft pro cm^2 etwa gleich. Dadurch sind die Innervationszeiten und die Stütz- bzw. Kontaktzeiten ähnlich wie bei den Männern. Große Übereinstimmung gibt es auch bezüglich der koordinativ-technischen Kompetenzen, das (motorische) Lernvermögen ist bei beiden Geschlechtern, sieht man von erziehungsbedingten Unterschieden ab, ähnlich.

Konsequenzen für das Training

Trainingsumfang
Der Geschlechtsdimorphismus hat Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit und auf die Trainierbarkeit. Junge Männer reagieren auf Trainingsreize schnell und mit erheblichen Leistungssteigerungen. Dagegen fällt die Anpassung auf einzelne Trainingsreize

bei Frauen und weiblichen Jugendlichen deutlich geringer aus. Aufgrund ihres Hormonstatus' (weniger Androgene, mehr Östrogene) können sie sich in der einzelnen Trainingseinheit weniger ausbelasten, sie erreichen nicht die Trainingsintensitäten der Männer. Da sie sich nicht so hoch belasten können, weisen Frauen und weibliche Jugendliche geringere Nachbelastungserscheinungen als Männer auf, sind schneller regeneriert und können mehr trainieren. Dies müssen sie aber auch, um in konditionsorientierten Sportarten wie der Leichtathletik zu vergleichbaren Verbesserungen zu kommen.
Tab. 1 zeigt Empfehlungen für die verschiedenen Nachwuchsklassen. Die Angaben gelten für Sportlerinnen in einer normalen Schul- bzw. Ausbildungssituation. Schülerinnen an Sportinternaten haben mehr Zeit für das Training und können daher einzelne Trainingsinhalte separat trainieren, so dass sie auf mehr Trainingseinheiten pro Woche kommen. Die Kernaussage, dass junge Frauen mehr als junge Männer trainieren müssen, bleibt erhalten.

Tab. 1 Empfohlene Trainingsumfänge pro Woche in der VP für junge Frauen bzw. Männer

	Mädchen/Frauen	Jungen/Männer
Schüler / innen A	3-4	3
Jugend B	4-5	3-4
Jugend A	5-7	4-5

Technik
Die Gewichtszunahme nach der Pubertät bewirkt eine Veränderung des Last-Kraft-Verhältnisses, wodurch auch die Technik negativ beeinflusst werden kann. An einzelnen Gelenken wird der Widerstand zu groß, um die Bewegung in gewohnter Weise insbesondere in der gewohnten Schnelligkeit durchzuführen. Eigentlich schon „sitzende" Bewegungsabläufe werden so wieder instabil. Neben der Steigerung der Kraft ist eine zeitweise Vereinfachung der Technik durch niedrigere Eingangsgeschwindigkeiten, beispielsweise durch verkürzte Anläufe in den Sprüngen sinnvoll. Nachdem das zeitweise Kraftdefizite ausgeglichen und die Kräfte neu aufeinander abgestimmt sind, kann die Geschwindigkeit wieder erhöht werden.

Stabi-Training
Aufgrund des weicheren Bindegewebes und der erhöhten Beweglichkeit verfügen junge Frauen über einen weniger stabilen Bewegungsapparat. Dieser wird durch die rasche Gewichtszunahme nach der Pubertät zusätzlich beansprucht, so dass typische Schwachstellen wie die Sprunggelenke oder der untere Rücken durch Sprint-/Sprungbelastungen überfordert werden können. Um sportliche Belastungen ohne Schaden auszuhalten, müssen sie daher mehr Stabilitätstraining absolvieren als Männer. Das sollte schon mit Einsetzen der Pubertät beginnen und im A-Schülerinnenalter intensiviert werden. Dabei darf die hohe Beweglichkeit nicht noch forcieren werden, besser ist eine kontrollierte Beweglichkeit. Ein bewährtes Trainingsmittel im Stabilitätstraining ist das Zirkeltraining, das schon bei den A-Schülerinnen wöchentlich z. B. mit den Schwerpunkten Rumpf und Fuß ins Training integriert werden.

Sprung- und Sprinttraining
Weibliche Jugendliche müssen sich bei reaktiven, insbesondere plyometrischen Belastungen wie Einbeinsprüngen besonders zurückhaltend sein, da die Gefahr der Überlastung der Sprunggelenke besteht. Stattdessen sollten vermehrt überwindende und gering-reaktive Belastungen ins Training aufgenommen werden, also viele Steigerungsläufe, kleine Sprünge, Bergaufsprünge bzw. Sprünge auf nachgebendem Untergrund absolviert werden.

Das Training der Sprintausdauer, sprich die Tempoläufe, ist der Zeit nach der Pubertät vorbehalten. Es kommt für Schülerinnen nicht infrage, bei ihnen muss die Frequenz- und Schnelligkeitsarbeit im Vordergrund stehen. Im Jugendbereich können Tempoläufe verstärkt eingesetzt werden. Da sich weibliche Jugendliche nicht so hoch ausbelasten können, sind sie entsprechend weniger erschöpft und können tendenziell mehr Läufe in der Trainingseinheit und mehr Trainingseinheiten pro Woche als männliche Jugendliche absolvieren.

Kraft
Um das ungünstigere Last-Kraft-Verhältnis am Übergang vom Schülerinnen- zum B-Jugend-Alter auszugleichen, müssen junge Frauen eher und im erhöhten Umfang mit dem Krafttraining beginnen. Dazu müssen rechtzeitig die Voraussetzungen geschaffen werden:

- schon mit Einsetzen der Pubertät ist ein gezieltes Training der Schwachstellen Rumpf, Lendenwirbelsäule und Fuß sinnvoll (12-14 Jahre, s.o.)
- die gängigen Gewichthebetechniken werden im Schülerinnenalter bei geringer Gewichtsbelastung mit Holzstab oder Stange erworben (13-15 Jahre)
- parallel findet eine allgemein athletische Ausbildung, z. B. durch vielseitige Kraftzirkel mit Kraftgymnastik und Medizinballwürfen statt
- mit 16-18 Jahren sind ein bis zwei Kraft-Trainingseinheiten pro Woche angebracht, dabei vor allem Ganzkörperübungen mit der Hantel und an Geräten

Im Krafttraining ist auf eine ausreichende Vielfalt und Variation der Kraftübungen bzw. der Intensitäten innerhalb der Trainingseinheit zu achten. Von Serie zu Serie sollten die Gewichte variiert werden, um der Muskulatur wechselnde Trainingsreize zu gewähren.

Tab. 2 Kraftübungsrepertoire für Leichtathleten
weiter und enger Zug
Reißen, Umsetzen
Kniebeuge mit der Hantel in Hoch- und in Vorhalte
Schrittkniebeuge, Ausfallschritt mit Zusatzgewicht
Bank- und Schrägbankdrücken
Butterfly
Ad- und Abduktorentraining
Fußstrecker

Der Einsatz des gezielten Maximalkrafttrainings hängt neben dem Reifungsgrad von der betriebenen Sportart bzw. Disziplin ab. Eine eigene Befragung unter Leichtathletik-Bundestrainern (2007) ergab, dass in den Disziplinen, in denen die Maximalkraft eine überragende Rolle für die Wettkampfleistung spielt, früher mit einem systematischen Krafttraining begonnen wird als in den Disziplinen, in denen es nur eine gleich- oder nachgeordnete Rolle spielt. So ist für leistungsstarke Werferinnen schon im B-Jugend-Alter ein systematisches Maximalkrafttraining üblich, während es für Sprinterinnen und Springerinnen erst am Übergang von der B- zur A-Jugend empfohlen wird. Im Mittel-und Langstrecklauf ist ein systematisches Krafttraining nur bei Spitzenathletinnen üblich.

Leistungserhalt
Junge Frauen bzw. weibliche Jugendliche müssen für vergleichbare Leistungszuwächse nicht nur mehr trainieren als junge Männer, bei ihnen setzt der konditionelle Leistungsverlust nach Aussetzen intensiver Trainingsformen schon nach gut einer Woche ein, also deutlich früher als bei jungen Männern, die nach Ende des intensiven Trainings noch über zwei bis drei

Wochen einen Formzuwachs verzeichnen. Entsprechend sollte die letzte intensive Belastung bei Frauen in einem geringerem Abstand zum Haupt-Wettkampf erfolgen als bei Männern (Frauen 7, Männer 10 Tage).Vor intensiven Belastungen schätzen sie eher Vorbelastungen, zwischen intensiven Trainingseinheiten sind weniger bzw. kürzere Pausen erforderlich.

Tab. 3 Wochenpläne für B-Jugendliche Leichtathleten, Schwerpunkt Sprint/Sprung in der VP						
Weibliche Jugend						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Unspezifische Ausdauer			Schnelligkeits-training Fußkräftigung	
Lauf-Koord. Sprungtechnik Kraftzirkel	Tempoläufe Fußgelenkskräft.	Allg. Athletik (Med., Turnen, Kraftgymn., …)	Hürdenlauf Sprungarbeit Fußkräftigung	Kraftarbeit Hanteltraining Rumpfkraft		
Männliche Jugend						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Unspezifische Ausdauer				
Schnelligkeitstr. Sprungtechnik Fußkräftigung	Allg. Athletik Medizinball		Hürdenlauf Sprungarbeit Wurftraining Fußkräftigung		Lauf-/Sprung-arbeit im Wald	

Zyklusbesonderheiten
Durch den Umstand, dass die jungen Frauen im ersten Teil des Zyklus' unter zunehmendem Östrogeneinfluß stehen, der muskelaufbauende Effekte nach sich zieht und in der zweiten Zyklushälfte die Gestagene dominieren, die eher katabol (abbauend) wirken, können sich Sportlerinnen bzw. ihre Trainer diesen Umstand zunutze machen und den Trainingsschwerpunkt in die erste Zyklushälfte legen, dort mehr und intensiver trainieren und im zweiten Zyklusabschnitt weniger intensive Trainingsbelastungen absolvieren. Dies gelingt aber nur bei gründlicher Protokollierung und Reflektion des Trainingsprozesses.
Viele Gynäkologen empfehlen zur Minderung der zyklusbedingten Leistungsschwankungen, insbesondere den Leistungs- und Stimmungsabfall vor der Menstruation, schwangerschaftsverhütende Mittel, insbesondere die Pille. Dies sollte aber nur unter ärztlicher Anleitung erfolgen.

Auswirkungen auf die allgemeinen Körperfunktionen
Durch sportliche Aktivitäten verändert sich der Körper. Bei mäßigem bis mittlerem Sporttreiben sind die Veränderungen durchweg positiv, Sportlerinnen sind belastbarer, krankheitsresistenter, ausgeglichener und gesellschaftlich integrierter als Nicht-Sportlerinnen. Nicht zuletzt entspricht die sportliche, schlanke Frau dem vorherrschenden Schönheitsideal in unserer Gesellschaft.
Bei intensivem Sportengagement mit massivem Abbau der Fettreserven sind aber auch Beeinträchtigungen wie dauerhaftes Ausbleiben des Eisprungs, Demineralisierung mit der steigenden Gefahr von Ermüdungsbrüchen bis hin zur Magersucht möglich. Dies sollte der verantwortungsvolle Trainer weiblichen Jugendlichen unbedingt ersparen, schon allein, um die langfristige Leistungsfähigkeit seiner Sportlerinnen zu erhalten.

Zur Führung junger Leistungssportlerinnen im Training

Mit, nicht gegen die Reifung arbeiten

Der Trainer muss verstehen und seinen Sportlerinnen signalisieren, dass die körperliche Veränderungen nach der Pubertät, insbesondere die Gewichtszunahme, nicht durch die Sportlerin „verschuldet“ sind, weil sie ihr Eßverhalten nicht zügeln kann, sondern Ausdruck ihrer normalen Entwicklung zur Frau sind. Durchschnittlich sind Gewichtszunahmen von 5 Kg zwischen dem 14. und 17. Lebensjahr, doch reicht die Streubreite von Null bis 15 Kg, so dass auch die Auswirkungen sehr unterschiedlich sind. In dieser Phase können ein Erhalt der Leistung und selbst (geringe) Leistungseinbußen noch Ergebnis guten Trainings sein. Dies muss vom Trainer so bewertet bzw. „verkauft“ werden. Damit hilft er seinen Sportlerinnen, die über die ausbleibende Leistungsentwicklung selber am meisten enttäuscht sind, sich auf die neuen Proportionen einzustellen, ihren Körper zu akzeptieren und ein angemessenes Umgehen damit zu finden.

Verbindung der Athletinnen- mit der Frauenrolle

Während leistungssportliche Aktivitäten sehr gut in das männliche Rollenbild passen, kann die leistungssportliche Aktivität bei Leistungssportlerinnen zu inneren Konflikten mit dem Selbstverständnis von Weiblichkeit führen, sowohl was die äußere Erscheinung, als auch Klischees von weiblichem Verhalten betrifft. Besonders kampf- und kraftdominierte Sportarten treten in Konflikt mit der weiblichen Selbstrepräsentation. Durch den Einsatz „weiblicher Accessoirs“ wie Schmuck und Makeup beim Sport versuchen die jungen Frauen diesen Konflikt zu mindern. Auch muss der (meist ältere) Trainer bisweilen als Testperson der „female attraction“, also der weiblichen Ausstrahlung herhalten, was er nicht nur nicht überbewerten, sondern dem er mit neutraler Freundlichkeit begegnen sollte.

Vorsicht

Für junge Frauen sind die körperliche Erscheinung und daraus abgeleitet die körperliche Unversehrtheit besonders bedeutsam. Entsprechend vorsichtiger agieren Frauen angesichts neuer sportlicher Herausforderungen. Sie gehen weniger schnell körperliche Risiken ein bzw. begeben sich nicht gern in Grenzsituationen. Das Abbrechen von als riskant bewerteten Bewegungsabläufen, z. B. bei neuen Sprunghöhen im Hochsprung oder beim Wechsel zu einem härteren Stab im Stabhochsprung, ist entsprechend bei Frauen häufiger anzutreffen. Im Vergleich zu Männern, die durch solche Herausforderungen geradezu angespornt werden, ist daher im Frauentraining ein behutsames, langsameres bzw. durch mehr Zwischenschritte geprägtes Heranführen an neue bzw. höhere sportlichen Aufgaben angebracht.

Umgang mit Kritik

Junge Frauen erleben auch fachliche Kritik schnell als persönlich, sehen sich als Person abgelehnt bzw. in ihrer Weiblichkeit bedroht. Daher ist bei der Ansprache besondere Aufmerksamkeit erforderlich, noch einmal verstärkt bei sensiblen Themen wie Gewicht oder Sexualität. Dabei sollte man Pauschalurteile unbedingt vermeiden. Eine sachliche Auseinandersetzung ist durchaus möglich, doch sollten die richtigen Vergleichsmaßstäbe gewählt und die Selbstbewertung verstärkt werden.

Frauen erwarten von ihrem Trainer eine zuverlässige Trainingskonzeption, damit sie sich langfristig auf die Beanspruchungen einstellen können. Auf Improvisationen bzw. kurzfristige Änderungen des Trainingsplans reagieren sie häufig empfindlich, erleben sie als Kritik an ihrer bisherigen Zusammenarbeit mit dem Trainer. Entsprechend sollten Änderungen im Training allmählich, langfristig und gut begründet vorgenommen werden.

Konkurrenzverhalten

Die soziale Situation in der Trainingsgruppe ist für junge Frauen wichtiger als für Männer. Sie erleben sportliche Konkurrentinnen auch im eigenen Verein weniger als Ansporn denn als allgemeine Irritation bzw. Beeinträchtigung, z. B. weil der Trainer seine Aufmerksamkeit

teilen muss. Statt die sportliche Rivalität zur Motivation und Leistungssteigerung zu nutzen, reagieren Frauen eher mit Abgrenzungsverhalten, dass von außen als „zickig“ erlebt wird. Hier ist die Führungskompetenz des Trainers gefordert, zeitlich befristet kann eine autoritäre Trainingsleitung die Spannungen abfangen. Mittelfristig sollte der Trainer aber die Konkurrenzsituation den Sportlerinnen bewusst machen und durch Maßnahmen wie Gruppengespräche bzw. befristetes Einzeltraining entschärfen.

Sicherheit
Der Trainer muss die Konflikte seiner Sportlerinnen inner- wie außerhalb des Sports erkennen und langfristig zu mindern versuchen. Sind die außersportlichen Lebensbereiche weitgehend geregelt (fester sportfreundlicher Partner, sichere schulisch-berufliche Perspektive, stabilisierender Freundeskreis in der Freizeit) und ist die Akzeptanz in der Trainingsgruppe bzw. durch den Trainer sichergestellt, wirkt sich das fördernd auf das Sportengagement der jungen Frauen aus.

Trainingseinstellung
Aufgrund ihrer künftigen Mutterrolle sind Frauen durch die Evolution programmiert, mehrere Aufgaben zugleich zu erfüllen (Beziehung, Kinder, Haushalt, heute auch Beruf und Hobbies wie Sport, Schlagwort: Multi-Tasking). Sie sind entsprechend fleißiger bzw. länger belastbar, stressresistenter und geduldiger. Dies wirkt sich auch auf die Einstellung zum Training aus. So sind Frauen in der Regel konsequenter in der Verfolgung eines einmal eingeschlagenen Trainingsplanes. Der zuvor aus physiologischen Besonderheiten abgeleitete höhere Trainingsumfang der Frauen findet also auf der psychischen Ebene seine Entsprechung.

Selbst ist die Frau
Während Männer auch schon mal ohne Trainer auskommen, ist das bei Mädchen, weiblichen Jugendlichen und Frauen absolut unüblich. Sie sind auf die Anleitung und Motivation ihrer zumeist männlichen Trainer angewiesen, wie es jüngst noch die dreimalige Weltmeisterin im Diskuswurf Franka Dietzsch für sich und ihre Geschlechtsgenossinnen in Anspruch nahm. Trotz dieser Abhängigkeit sind gerade die jungen Leistungssportlerinnen mehr als ihre männlichen Altersgenossen zur Selbstwahrnehmung und -reflektion gefordert. Über Gespräche mit dem Trainer (und anderen Fachleuten) müssen sie lernen, ihren Körper in Verbindung mit sportlichem Handeln wahrzunehmen und durch zuverlässige Rückmeldungen Mitverantwortung für den Trainingsprozess zu übernehmen. Um optimale Leistungen zu erbringen, ist das Führen eines Trainingsbuches mit Erfassung wichtiger körperlicher Ereignisse bzw. Parameter (Gewicht, Temperatur, Ruhepuls, Befinden, jeweils morgens und abends; Periodendaten, …) für junge Frauen unverzichtbar.

Trainerverantwortung
Dabei sind die jungen Frauen auf die Unterstützung und Anleitung durch ihre Trainer angewiesen, die gerade in diesem Entwicklungsabschnitt eine besondere pädagogische Verantwortung haben. Hier kann man (n) sehr viel falsch machen. Kommt nämlich zur eigenen Unzufriedenheit der Sportlerin noch eine unangemessene Erwartungshaltung des Trainers, eventuell garniert mit kritischen Kommentaren zur körperlichen Entwicklung, sind Frustration und drop out nicht mehr fern. Angebracht sind stattdessen eine zugewandte, freundliche Haltung, eine angemessene Einordnung der Leistungsentwicklung und die Vermittlung von Geduld und Motivation zu einem die Veränderungen berücksichtigenden Training. So bestärkt werden junge Sportlerinnen eher zu innerer Ausgeglichenheit und einem positiven Körperbewußtsein finden, die sportliche Stagnation überwinden und Freude an Training und Wettkampf haben.