

## Trænerforum

Mandag d. 9. oktober 2023 kl. 18.30 – 21.00

### I Fokus: Den kvindelige atlet

Den kvindelige atlet – kvindens hormonelle cyklus i præstations-, trænings- og skadesmæssigt perspektiv. Kvindens hormonelle cyklus kan påvirke hendes præstationsevne, hendes respons på træning, og risikoen for skader.



Formålet med workshoppen er at klæde træneren bedre på ift. hvad der er viden på området, men herunder også en diskussion af hvordan træneren kan tage den relevante dialog med den kvindelige atlet inden for dette område.



**Gæst:** Thue Kvorning tidl. Team Danmark.

Thue sætter scenen ved at belyse betydningen af kvindens hormonelle cyklus (menstruationscyklus) i forhold til træning, skader og konkurrence. Med denne indsigt i baggrunden lægges op til diskussion med trænere med udgangspunkt i følgende cases:

- Skadesrisiko  
Trænere i håndbold og fodbold oplever mange ledbåndsskader. Vil det give mening at planlægge træningens indhold efter atleternes menstruationscyklus?
- Trænerens rolle  
Den kvindelige svømmer stagnerer i sine træningstider, hun taber sig og virker uoplagt og hun kan have uregelmæssig eller udebleven menstruation - hvordan bør træneren hjælpe atleten videre herfra?
- Cost benefit  
Giver det mening at planlægge en gruppe kvindelige atleters træning efter deres respektive menstruationscyklus?

**Deltagelse: Tilmelding frem til onsdag d. 4 okt.**

Trænerforum finder sted i i ADP lounge i FIC. Tilmelding individuelt og/eller som trænergruppe

Mail til Fredericia Eliteidræt: mail: [keld.vestergaard@fredericia.dk](mailto:keld.vestergaard@fredericia.dk)