



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

Trainingssteuerung im  
und  
nach dem Lockdown



07.04.2021



20:00-21:30 Uhr

Referent: Univ.-Prof. Dr.  
Billy Sperlich



## TRAININGSSTEUERUNG IM UND NACH DEM LOCKDOWN

Der Trainingsprozess aller Sportler wurde im Jahr 2020 und 2021 durch die Corona-Pandemie stark beeinträchtigt. Durch die lokalen, nationalen und internationalen Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie, wurden unter anderem Sportstätten und Vereine geschlossen, was eine massive Veränderung der Trainingsqualität (Intensität, Dauer und Frequenz) und der Alltagsaktivität mit sich zog. Zudem wirkte sich das Aussetzen des Trainings negativ auf das Schlafverhalten aus und veränderte den Wettkampfkalender der Sportler\*innen. Aufgrund dieser Einschränkungen ist damit zu rechnen, dass es im Trainingsprozess zu einer Art des „Detraining“ kommen wird. Es ist schon jetzt nach ersten Studienerkenntnissen festzustellen, dass sich die Leistung angesichts des international unterschiedlichen Krisenmanagements (z.B. Heim- oder „Remote-Training“) in den verschiedenen Sportarten sehr unterschiedlich entwickelt hat. Der Vortrag fasst die aktuelle Datenlage zur Trainingssteuerung in einigen (Ausdauer-)Sportarten zusammen und strebt an anhand der Studienerfahrungen mögliche Konsequenzen für die zukünftige Trainingsplanung zu folgern.

**Termin:** Mittwoch, 07. April 2021

**Zeit:** Beginn: 20:00 Uhr  
Ende: 21:30 Uhr

**Lehrgangsinhalte:** \* Trainingssteuerung zu und nach Zeiten des Lockdowns  
\* Auswirkungen auf die Physis  
\* Krisenmanagement

**Referent:** **Univ.-Prof. Dr. Billy Sperlich**, Deutsch-US-amerikanischer Sportwissenschaftler, Hochschullehrer, Dozent, ehemaliger Trainer, aktiver Sportler

### **Lizenzverlängerungslehrgang!**

Diese Fortbildung kann mit 2 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

**Anmeldungen:** bis **spätestens 30. März 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Corona\\_und\\_Trainingssteuerung/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Corona_und_Trainingssteuerung/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht

akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592