

Daniel Schlerith

Überprüfung der Wirksamkeit von Einzel-Coaching auf die Trainingsmotivation und durch das Training resultierende Leistungsparameter

Masterarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2016 GRIN Verlag
ISBN: 9783668646032

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/412184>

Daniel Schlerith

Überprüfung der Wirksamkeit von Einzel-Coaching auf die Trainingsmotivation und durch das Training resultierende Leistungsparameter

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Master-Thesis

zur Erlangung des Grades

Master of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Überprüfung der Wirksamkeit von Einzel-Coaching auf die Trainingsmotivation und dadurch auf die, durch das Training resultierenden, Leistungsparameter

Studiengang: MA – Prävention und Gesundheitsmanagement

eingereicht von

Name, Vorname: Schlerith, Daniel

geboren am: 05.06.1984

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 26. November 2016

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG	6
1 EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	7
2 ZIELSETZUNG	9
2.1 Primärziel	10
2.2 Sekundärziele	11
2.2.1 Veränderungen der Muskelmasse und der –qualität	11
2.2.2 Veränderungen des Blutdrucks	11
2.2.3 Veränderungen der Herzfrequenz in Ruhe.....	11
2.2.4 Veränderungen der Herzratenvariabilität	11
2.2.5 Veränderungen des BIO – Age	12
2.2.6 Veränderungen des BMI	12
2.2.7 Veränderung des subjektiven Belastungsempfindens	12
2.3 Studienteilnehmer	13
2.4 Hypothesen	13
3 GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	17
3.1 Coaching	17
3.1.1 Coaching im Allgemeinen	17
3.1.2 Anwendung von Coaching.....	18
3.1.3 Ablauf und Vorgehensweise im allgemeinen Coaching	21
3.1.4 Einsatzgebiete und Ansätze im Coaching	25
3.1.5 Wirksamkeit von Coaching.....	25
3.1.6 Coaching im Sport	26
3.2 Motivation	27
3.2.1 Intrinsische vs. extrinsische Motivation.....	28
3.2.2 Motivationsprobleme	29
3.2.3 Motivation im Sport.....	31
3.3 Körperliche Anpassungen durch sportliches Training	32
3.3.1 Anpassungen der Muskulatur an sportliches Training	32

3.3.2	Anpassungen des Herzens an sportliches Training	34
3.3.3	Anpassungen des Körpergewichtes und Körperfettgehaltes durch sportliches Training	36
3.3.4	Anpassung des Blutdruckes durch sportliches Training	38
3.4	H.I.I.T	40
3.4.1	Entwicklung von H.I.I.T	41
3.4.2	Ausführung H.I.I.T	41
4	METHODIK	42
4.1	Testgruppen	42
4.1.1	Teilnehmer G1	44
4.1.2	Teilnehmer G2	44
4.1.3	Teilnehmer GC.....	45
4.1.4	Teilnehmer KG	46
4.2	PRE-Testung	46
4.3	Teilnehmer G1	47
4.3.1	Testablauf G1	47
4.3.2	Testräumlichkeiten und Besonderheiten der Durchführung.....	50
4.3.3	Trainingsparameter und –übungen G1	50
4.3.4	Trainings- und Übungseinweisung	52
4.3.5	Trainingsablauf	53
4.4	Teilnehmer G2	53
4.4.1	Testablauf G2.....	53
4.4.2	Testräumlichkeiten und Besonderheiten der Durchführung.....	54
4.4.3	Trainingsparameter und –übungen G2.....	55
4.4.4	Trainings- und Übungseinweisung	56
4.4.5	Trainingsablauf	56
4.5	Teilnehmer GC	57
4.5.1	Testablauf GC	57
4.5.2	Coachingräumlichkeiten und Besonderheiten der Durchführung	57
4.5.3	Trainings- und Coachingparameter	58
4.5.4	Trainings- und Coachinganweisungen	58
4.5.5	Trainings- und Coachingsablauf	59
4.6	Teilnehmer KG	59
4.7	POST-Testung.....	60

5	ERGEBNISSE	60
5.1	Test auf Normalverteilung.....	61
5.2	Datenauswertung G1.....	62
5.3	Datenauswertung G2.....	63
5.4	Datenauswertung GC.....	65
5.5	Datenauswertung KG.....	66
5.6	Datenvergleich Testgruppen.....	68
5.6.1	ANOVA-Varianzanalyse	68
5.6.2	Vergleich BORG-Werte.....	68
6	DISKUSSION	71
6.1	Rekapitulierung der Studie.....	71
6.1.1	Fehlerquellen im Trainingsablauf und -verlauf.....	71
6.1.2	Fehlerquellen im Testablauf.....	71
6.1.3	Unterschiede in der Trainingsformen.....	72
6.1.4	Anwendbarkeit der Trainingsform H.I.I.T	72
6.1.5	Coaching im Fitnessstudio vs Personaltraining	73
6.1.6	Anwendbarkeit von Coaching im Training	74
6.1.7	Offene bzw. weiterführende Fragen.....	74
7	ZUSAMMENFASSUNG	75
8	LITERATURVERZEICHNIS	77
9	ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	83
9.1	Abbildungsverzeichnis	83
9.2	Tabellenverzeichnis	83
9.3	Abkürzungsverzeichnis.....	84
	ANHANG	85
Anhang 1:	Probandeninformation.....	85

Anhang 2:	Anamneseblatt	87
Anhang 3:	Trainingsplan G1	88
Anhang 4:	Trainingsplan G2	88
Anhang 5:	Rohdaten Statistikergebnisse	89

Danksagung

Waltraud und **Hans**, Danke dass ihr meine Eltern seid und mir so viel ermöglicht habt. Ohne Eure Unterstützung hätte ich vieles nicht erleben können, Danke dass ich es durch euch durfte. Ich bin dankbar euer Sohn zu sein.

Christine, Danke für deine Stärke und für Alles was Du durch mich durchgestanden hast. Danke, dass Du in dieser Zeit immer für unsere Kinder da warst und sie in allem unterstützt hast wenn ich es nicht konnte. Danke für unsere Vergangenheit und Danke dass du der Mensch bist der Du bist. Ich liebe unsere kleine Familie.

Mirjam, Danke für die wundervollen Jahre, für Alles worin Du mich unterstützt hast, Du immer für mich da warst und mir Halt gegeben hast. Ich werde die Zeit mit Dir niemals vergessen und immer in meinem Herzen tragen. Ohne Dich wäre ich nicht dort wo ich jetzt bin und hätte das Alles nicht geschafft. Diese intensive und wunderschöne Zeit hat aus mir einen besseren Menschen gemacht.

DaMi 4ever.....

1 Einleitung und Problemstellung

„Lust verkürzt den Weg“, dieser absolut treffende Ausspruch von William Shakespeare (Shakespeare, 1975) drückt wie kaum ein anderer aus, wie eine hohe Motivation eine enorm positive Auswirkung auf eine bestimmte Tätigkeit haben kann. Sie beeinflusst hierbei nicht nur, ob eine Handlung vollzogen wird, sondern auch oft in welcher Intensität und über welche Dauer. In vielen Situationen des Lebens spielt Motivation also eine große Rolle. Ein Problem besteht in der Tatsache, dass Motivation schwer messbar ist, häufig Schwankungen unterliegt und von jedem Menschen anders wahrgenommen wird. Gerade im Sport stellt die Motivation des Trainierenden eine, wenn nicht sogar die Frage wie, oder ob es überhaupt möglich ist, positiven Einfluss auf diese zu nehmen? Coaching hat im letzten Jahrzehnt einen unvergleichlichen Siegeszug angetreten. Vor allem im Zusammenhang mit Sport ist der Begriff „Coaching“ geläufig. In diesem Kontext wird unter Coaching eine umfassende Betreuung von Sportlern verstanden, welche weit über das Training hinausgeht und sowohl die Beratung, die Betreuung und die Motivierung vor, während und nach dem Wettkampf beinhaltet (Lippmann, 2009, S. 12). Sport bzw. Training fördert die Gesundheit des Menschen in vielerlei Hinsicht. So zum Beispiel ist die Stoffwechselkapazität der Skelettmuskulatur entscheidend für die Insulinempfindlichkeit und das Blutlipidprofil und dadurch Ausdruck des individuellen körperlichen Aktivitätsniveaus. Die zentrale Rolle der Skelettmuskulatur und ihrer Stoffwechselkapazität unterstreicht die Bedeutung für den Menschen, ein tägliches körperliches Training aufrecht zu erhalten (Saltin, B. & Helge, J. W., 2000). Durch regelmäßiges Training kann der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt und gestützt werden und hat zusätzlich auch Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Hormonsystem sowie auf das Wohlbefinden und die äußere Erscheinung des Menschen. Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte sich, vor allem in den USA, eine Kultur von muskulöser Körperästhetik. Dabei spielte das Krafttraining hauptsächlich in Form des Bodybuilding und der Kraftgymnastik eine große Rolle. Mittlerweile ist Training, egal in welcher Form, viel stärker im Gesundheitsbereich angesiedelt. Hier ist es in den 1970er Jahren zu einer engeren Verbindung zwischen Trainingslehre, Sportmedizin und Therapie gekommen (Pauls, 2011, S. 49). Zu dieser Zeit entwickelten sich auch in physiotherapeutischen Einrichtungen alternative Trainingsvarianten zum Bodybuilding. Auch in der Fitnessbranche kam es dabei zu einer Erweiterung des Trainingsangebotes und der Trainingsvielfalt. Jedoch konnte auch dadurch noch nicht das Thema Motivation und Zeit für den Sport merkbar verbessert werden. In