

Samira Göldner-Shelbaya

Das Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung. Erstellung eines Trainingskonzeptes und Übungskataloges

Abschlussarbeit zum/zur Fitnesstrainer/-in B-Lizenz

Akademische Arbeit

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 © 2021 GRIN Verlag
ISBN: 9783346581440

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1161430>

Samira Göldner-Shelbaya

Das Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung. Erstellung eines Trainingskonzeptes und Übungskataloges

Abschlussarbeit zum/zur Fitnesstrainer/-in B-Lizenz

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

Academy of Sports

Abschlussarbeit – Trainingskonzept und Übungskatalog

Fitnessstraining B-Lizenz

G.-S., S.

Berlin

Datum: 12.12.2021

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Das Trainingskonzept	1
3	Das Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung.....	2
3.1	Die Diagnose	2
3.1.1	Die Anamnese	3
3.1.1.1	Die Gesundheitsanamnese.....	3
3.1.1.2	Die Berufsanamnese	3
3.1.1.3	Die Sportanamnese	4
3.1.1.4	Die Anamnese am Beispiel des konkreten Trainingskonzeptes.....	4
3.1.2	Die Durchführung biometrischer Tests.....	4
3.1.2.1	Der Body-Mass-Index	5
3.1.2.2	Der Hüft-Taille-Quotient	5
3.1.2.3	Die Körperfettanalyse	6
3.1.2.4	Ruheherzfrequenz und Blutdruck.....	8
3.1.2.5	Die Durchführung und Auswertung biometrischer Tests am Kunden	9
3.1.3	Die Durchführung und Auswertung motorischer Tests	10
3.1.3.1	Motorische Tests zur Kraftfähigkeit	10
3.1.3.2	Motorische Tests zur Beweglichkeit.....	15
3.1.3.3	Motorische Tests zur Koordination	18
3.1.3.4	Motorische Tests zum funktionellen Training	19
3.1.3.5	Motorische Tests zur Ausdauer	21
3.1.4	Das Zwischenergebnis zur Diagnose.....	22
3.2	Die Zielsetzung	22
3.2.1	Das Hauptziel als "SMARTER" Zielformulierung.....	22
3.2.2	Die Teil- und Feinziele	23
3.3	Die Trainingsplanung und Trainingsdurchführung	23
3.3.1	Der Makrozyklus.....	24

3.3.2	Die Mesozyklen	25
3.3.2.1	Mesozyklus I - Kraftausdauer	27
3.3.2.2	Mesozyklus II - Hypertrophie.....	29
3.3.2.3	Zwischenergebnis zum Teilziel nach 3 Monaten	30
3.3.2.4	Mesozyklus III - Kraftausdauer	31
3.3.2.5	Mesozyklus IV - Hypertrophie	32
3.3.2.6	Mesozyklus V - Maximalkraft	34
3.4	Die Analyse und Evaluation.....	36
4	Fazit.....	37
5	Literaturverzeichnis.....	39
6	Abbildungsverzeichnis.....	40
7	Tabellenverzeichnis.....	41
8	Anhänge	42

1 Einleitung

„Wer länger sitzt, ist früher tot“¹ titelt Lydia Krüger durchaus reißerisch in ihrem Artikel in der Zeit Online, Ressort Arbeit, am 26.03.2019. Der Artikel fasst die schon lange bekannten Fakten zusammen: Viele der arbeitenden Menschen üben eine sitzende Tätigkeit aus und kommen so mit bewegungspassiven Fahr- und Medienzeiten oft auf 15 Stunden Sitzzeit pro Tag. Dass der menschliche Körper dafür nicht gemacht ist, dabei in den „Stand-By“-Modus geht und nur noch eine Kalorie pro Minute verbrennt, der Blutzuckerspiegel steigt, fettverbrennende Enzyme ihre Tätigkeit zurückfahren, das gute, vor Arteriosklerose schützende, Cholesterin um 20 % fällt, wissen wir. Studien zeigen: „Wer länger als elf Stunden am Tag saß, hatte ein 40 Prozent höheres Sterberisiko als jemand, der weniger als vier Stunden am Tag sitzend verbrachte.“²

Die sitzende Tätigkeit führt auch zu „verkürzten“ Hüftbeugern, zu „verkümmerten“ Beinmuskulatur und durch unergonomische Bildschirmarbeit zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Letztlich kann dieses zu dauerhaften Schmerzen im Rücken, Schulter/-Nackенbereich usw. führen.³

Da nicht jeder Arbeitnehmer⁴ gleich den Job wechseln kann oder auch will, gilt es den Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. Dazu gehört es auch den Feierabend aktiv zu gestalten und Sport in die Zeiten außerhalb der sitzenden Berufstätigkeit zu integrieren.

Im Rahmen meiner Ausbildung „Fitnesstraining B-Lizenz“ kam mein Ehemann mit genau dieser Thematik auf mich zu. Er bat mich, ihm ein Trainingskonzept zu erstellen, mit dem Ziel „seine alte Fitness“ wiederzubekommen und die negativen Folgen der sitzenden Tätigkeit abzumildern.

In dieser Abschlussarbeit stelle ich ein Trainingskonzept anhand des 5-Stufen-Modells⁵ vor. Nach einer kurzen Erläuterung des Konzeptes, führe ich entsprechend dem Konzept eine umfangreiche Anamnese des Kunden durch und stelle damit auch den Kunden vor. Im Anschluss daran wird die Zielsetzung des Trainings erläutert. Dieses ist die Voraussetzung, um das Training zu planen. Diese Trainingsplanung findet mit einer detailliert dargestellten und begründeten Übungsauswahl statt. Im Anschluss wird das angewendete Trainingskonzept analysiert und evaluiert. Das Fazit rundet die Arbeit ab.

2 Das Trainingskonzept

Um ein Trainingskonzept zu erarbeiten, wird das Wissen über Trainingslehre, Trainingswissenschaft und Trainingssteuerung operationalisiert angewendet.

Nach Hottenroth/Neumann ist die Trainingslehre ein „Teil der Trainingswissenschaft. Sie umfasst eine systematische Aufbereitung aller handlungsrelevanten Aussagen für die Sportpraxis

¹ <https://www.zeit.de/arbeit/2019-03/bueroarbeit-sitzen-arbeitsplatz-auswirkungen-gesundheit-bewegung/komplettansicht> (letzter Zugriff am 10.09.2021)

² <https://www.zeit.de/arbeit/2019-03/bueroarbeit-sitzen-arbeitsplatz-auswirkungen-gesundheit-bewegung/komplettansicht> (letzter Zugriff am 10.09.2021)

³ <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/so-schaedlich-ist-sitzen-713643.html> (letzter Zugriff am 10.09.2021)

⁴ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

⁵ nach Olivier et al, Seite 55

und reflektiert die Erkenntnisse und Erfahrungen der im Trainings- und Wettkampfprozess agierenden Personen.“⁶ In dieser Definition kann die enge Verzahnung mit der Trainingswissenschaft erkannt werden, die sich wiederum als „eine interdisziplinär ausgerichtete sportwissenschaftliche Disziplin“⁷ definiert und sich mit der Untersuchung und Analyse der Erkenntnisse und Erfahrungen beschäftigt.

Diese Erkenntnisse und Erfahrungen sind im Rahmen der Tätigkeit als Fitnesstrainer zwingend anzuwenden. Denn nach Schnabel & Thieß ist das Anwenden der Trainingslehre der handlungsorientierte Teil der Trainingswissenschaft. Diese Auffassung führt zum Begriff des „Trainings“. Training stellt einen komplexen Handlungsprozess dar, der auf systematischer Planung, Ausführung und Evaluation basiert und nachhaltige Ziele in den verschiedenen Anwendungsfeldern des Sports verfolgt.⁸ Damit gehört es konkret zu den Aufgaben eines Fitnesstrainers, das Training des Kunden unter Berücksichtigung der Zielsetzung und des Ist-Zustandes zu planen, die Ausführung zu begleiten und die (Miss-)Erfolge zu reflektieren.⁹ Dieses Vorgehen wird als Trainingssteuerung bezeichnet.¹⁰ Das Trainingskonzept bzw. der Trainingsplan ist das verschriftlichte Ergebnis dieser Arbeit des Fitnesstrainers. Um das Training eines Kunden unter den genannten Aspekten vorzubereiten und zu begleiten, hat sich das Fünf-Stufen-Modell bewährt. Anhand dieses Modells findet auch die Erarbeitung des Trainingskonzeptes für meinen Kunden statt. Das folgende Kapitel erklärt das Fünf-Stufen-Modell und wendet es auf den Kunden zugeschnitten an.

3 Das Fünf-Stufen-Modell der Trainingssteuerung

Die fünf Stufen des Modells bauen aufeinander auf und beinhalten die Stufen

- Diagnose,
- Zielsetzung,
- Trainingsplanung,
- Durchführung,
- Analyse/Evaluation.¹¹

Somit wird das Fünf-Stufen-Modell der Definition der Trainingssteuerung gerecht, welche nach Schnabel/Barth „Die zielorientierte, systematische Einflussnahme auf den Prozess der Leistungsentwicklung durch die organisierte (lang-, mittel- und kurzfristige) Abstimmung aller im Trainingsprozess erforderlichen Prognose-, Planungs-, Durchführungs-, Diagnose- und Lenkungsmaßnahmen im Hinblick auf das Erreichen eines sportlichen Erfolgs.“ darstellt.¹²

3.1 Die Diagnose

Als Grundlage für das Erstellen eines Trainingskonzeptes wird ein Eingangsgespräch geführt. In diesem erfragt der Trainer die „Ziele, Wünsche und Voraussetzungen des Kunden“¹³. Ergänzt wird dieses Eingangsgespräch durch verschiedene biometrische und motorische Tests.

⁶ Hottenroth/Neumann, Seite 14

⁷ Hottenroth/Neumann, Seite 14

⁸ Schnabel/Thieß, Seite 878 f

⁹ Lachmann/Schweizer, Seite 8 f

¹⁰ Rosenbaum/Schütt/Schweizer, Seite 8

¹¹ Rosenbaum/Schütt/Schweizer, Seite 9

¹² Schnabel/Barth, Seite 437

¹³ Rosenbaum/Schütt/Schweizer, Seite 10