



INSTITUT FÜR MOTORIK
UND BEWEGUNGSTECHNIK

Leichtathletik - Schwimmen - Turnen

Einheitliche Trainermeinungen!

Stephan Geisler

Sportwissenschaftler

Deutsche Sporthochschule Köln

Wer kennt das nicht?

Viele Trainer – Viele Meinungen!

Der Kunde wird durch unterschiedliche
Aussagen verunsichert!

Größtes NO-GO: Vor dem Kunden schlecht
oder abfällig über andere Trainer
(Meinungen) sprechen!



Überblick

- Geräteeinweisung /Handling
- Fehler – Korrektur – Analyse
- Professionelles Verhalten im Studio
- Fachliche Streitpunkte
- Empfehlungen
- Diskussion



- Problem: Didaktik der Einweisung
- Thesen: - viel Wissen rüberbringen?
- einfach reden?
- sagen, wie es nicht geht?
- Lösung: Ablauf festlegen!

I A A B B S

(siehe Safs&Beta Ausbildungsmanual)

- Information
- Ausgangs-Stellung
- Ausführung
- Belastungs-Gestaltung
- Betreuen
- Schluss-Bemerkung



Nützliche Tipps zum Instruieren

- So wenig wie möglich, so viel wie nötig sprechen
- Blickkontakt
 - zum Trainierenden
 - zu anderen Trainierenden auf der Trainingsfläche
- Berühren (vorher ankündigen)
- Machen lassen
- Kontrollfragen stellen

- Problem: Fehler erkennen - Korrigieren
- Thesen: - Fehler oder Nicht-Fehler?
 - Gefährlich?
 - Beratungsresistent?
- Lösung: Schema einführen!



Fehler – Korrektur - Analyse

Fehler erkennen nach:

- biomechanischen
- anatomischen
- pathologischen Aspekten

Fehler – Korrektur - Analyse

- Welche Muskeln sollen trainiert werden?
- Welche Gelenke müssen sich bewegen?



Fehler – Korrektur - Analyse

Aufmerksamkeit des Trainierenden erlangen
bzw. sogar die Übung unterbrechen !!!



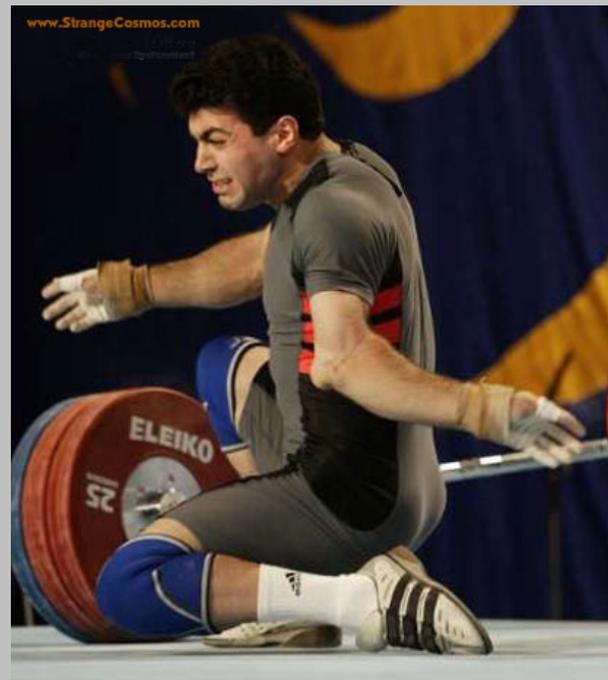
Fehler – Korrektur - Analyse

Dem Trainierenden nur sagen, was er besser machen sollte !!!



Fehler – Korrektur - Analyse

- Gegebenenfalls eine Risikobeschreibung (leicht verständlich aber fundiert) liefern!



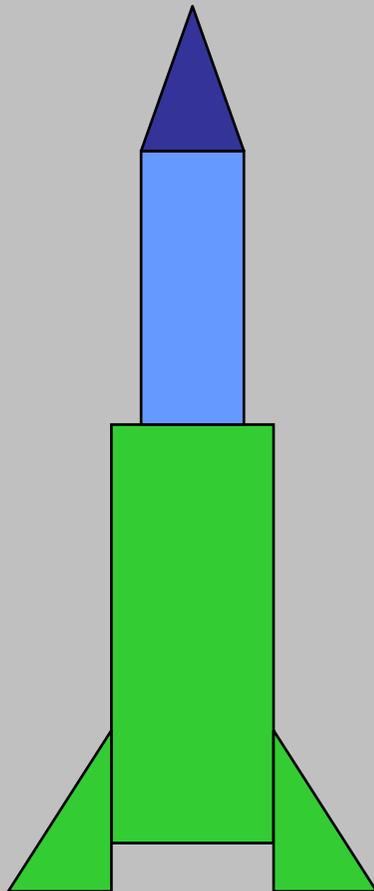
- Problem: Sozialverhalten im Studio
- Thesen: - good friends or just instructor?
- flirten oder beraten?
- Zuhörer oder Psychotherapeut?
- Lösung: professionelle Kommunikation...

Kommunikations-Ebenen





Kommunikations-Rakete



7%

VERBAL

Text / Worte

38%

PARAVERBAL

Stimme / Sprache

55%

NONVERBAL

Mimik / Gestik / Haltung /
Bewegung

Die 3 Kommunikationsregeln



**Ich bin interessiert,
nicht interessant.**



**Ich unterhalte mich während
meiner Arbeitszeit (nur) über Fitness.**



**Ich stelle bei jeder günstigen
Gelegenheit Fragen.**

Fachliche Streitpunkte

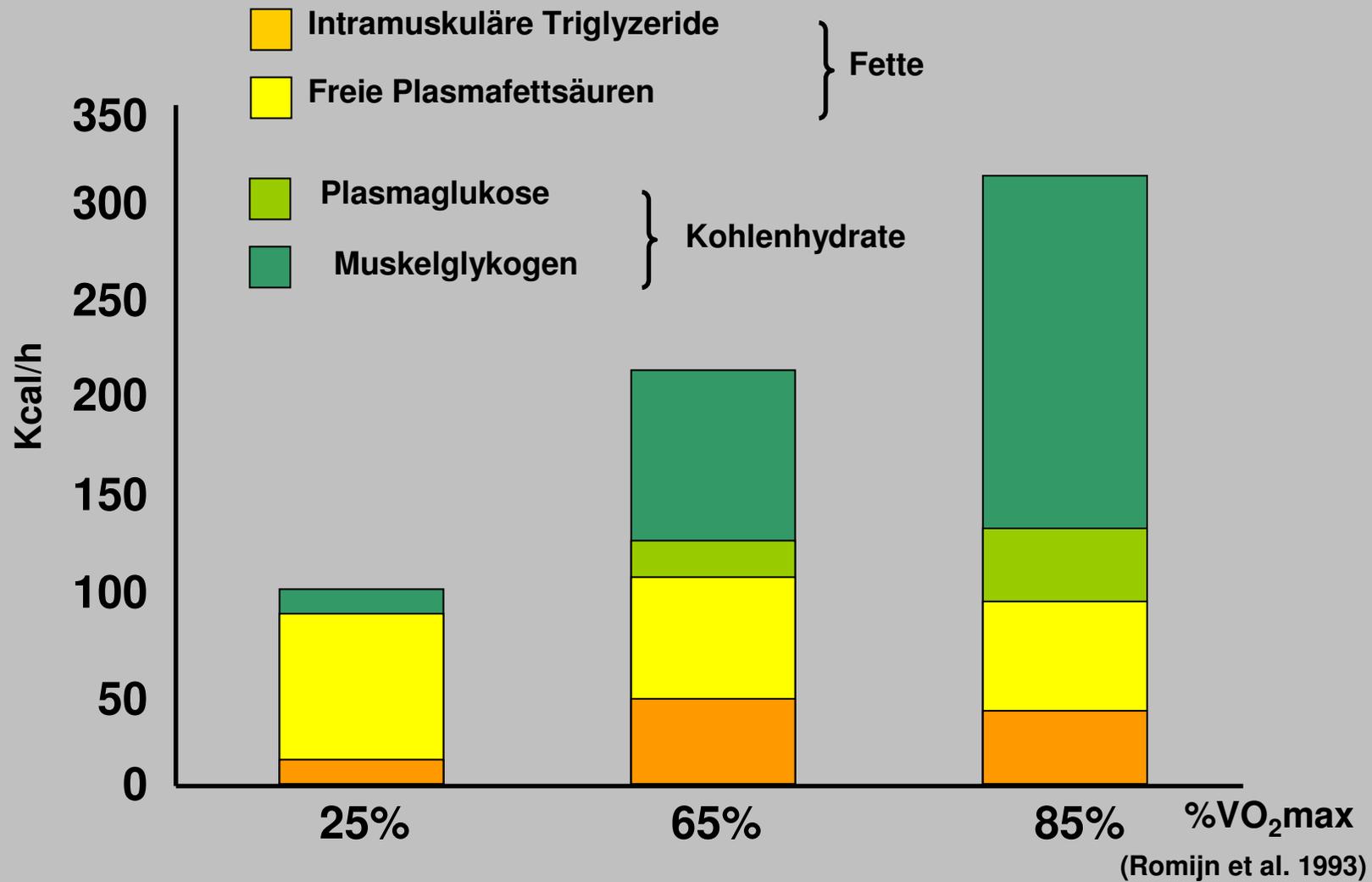
- Problem: Griffhaltung am rev. Butterfly
- Thesen: - Innenrotation?
- Außenrotation?
- Lösung: Zielorientierung!

- Problem: Trainingsziel: Abnehmen!
- Thesen: - Ausdauertraining
 - Krafttraining
 - Ernährung
- Lösung: Alles funktioniert über die „Kalorische Gleichung“!



- Problem: Trainingsziel: Fettverbrennung!
- Thesen: - Ausdauertraining
 - Extensiv
 - Intensiv
 - Intervalle
- Lösung: ...

Fettoxidation und Belastungsintensität



- Problem: Belastungsnormative
- Thesen: - Krafttraining mit WDH?
 - % der max F?
 - Trainingsziele?
- Lösung: Die Zeit!

Wiederholungen vs. Zeit

Karl Mustermann



Klaus Mustermann



- Problem: Unterschiedliche Trainierbarkeit?
- Thesen: - rectus abdominis?
 - gastrocnemius?
 - pectoralis major?
 - latissimus dorsi?
- Lösung: **Alles Quatsch !**



- Problem: Funktionalität
- Thesen: - Beinpresse vs. Beinstrecker
- Abduktor vs. Seilzug
- Lösung: Kosmetik oder ADL?

Die Lösung!

- Regelmäßige Fortbildung (extern&intern)
- Regelmäßige Teammeetings!
- Richtlinien festlegen (Manual)!
- Kommunikation!



INSTITUT FÜR MOTORIK
UND BEWEGUNGSTECHNIK

Leichtathletik - Schwimmen - Turnen

Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!