



Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition)

By Patryk Theisebach



Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach

Studienarbeit aus dem Jahr 2011 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, , Veranstaltung: Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Hausarbeit befasst sich mit der Entwicklung eines Trainingsplanes für einen fortgeschrittenen Sportler nach dem Fünf-Stufen-Modell der optimalen Trainingssteuerung: Diagnose -> Zielsetzung/Prognose -> Planung -> Durchführung -> Evaluation/Analyse.

Der erste Teil des Modells befasst sich mit der Ermittlung der wichtigsten allgemeinen Daten des Kunden. Erfasst werden die kundenspezifischen Informationen meistens durch ein ausführliches Eingangsgespräch, sowie durch umfangreiche motorische und biometrische Tests. Anhand der Zielsetzung des Fünf-Stufen-Modells wird vordergründig geklärt was, in welchem Maße und welcher Zeitspanne erreicht werden soll. Da Kunden unterschiedlich sind, sind es auch ihre Wünsche. In der Trainingsplanung wird daher die zeitliche Verfügbarkeit bei der Erstellung einer zweckmäßigen Periodisierung berücksichtigt. In Abhängigkeit von der ganz persönlichen körperlichen Konstitution des Kunden werden dann Trainingsmethoden und geeignete Übungen ausgewählt. Die vorletzte Stufe befasst sich mit der Durchführung des ausgearbeiteten Trainingsplanes. In dieser Phase wird der Kunde in die entsprechenden Geräte und damit verbunden Übungen eingewiesen. Dies geschieht durch eine ausführliche, bedarfsgerechte Erklärung, Vormachen, Anleiten und Kontrolle der Korrektheit der Ausführung des Kunden. Anschließend wird um ein Feedback gebeten. Nur so können Folgeschäden am Bewegungsapparat durch unsachgemäße Benutzung der Geräte oder inkorrekte Bewegungsausführung vermieden werden.

Nach Absolvieren des Trainingsplanes erfolgt die letzte Stufe auch Evaluation und Analyse genannt. Hier erhält der Kunde eine konstruktive Beurteilung, welche ihn nachhaltig motivieren und fördern soll. Die Fortschritte werden konstant dokumentiert und nach Durchführung eines Re-Tests höchstwahrscheinlich zu einer Anpassung der Ziele und der damit verbunden Entwicklung des Trainingsplanes hinsichtlich progressiven Erfolges führen.

 [Download Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grund ...pdf](#)

 [Read Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Gru ...pdf](#)

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition)

By Patryk Theisebach

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach

Studienarbeit aus dem Jahr 2011 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, , Veranstaltung: Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Hausarbeit befasst sich mit der Entwicklung eines Trainingsplanes für einen fortgeschrittenen Sportler nach dem Fünf-Stufen-Modell der optimalen Trainingssteuerung: Diagnose -> Zielsetzung/Prognose -> Planung -> Durchführung -> Evaluation/Analyse.

Der erste Teil des Modells befasst sich mit der Ermittlung der wichtigsten allgemeinen Daten des Kunden. Erfasst werden die kundenspezifischen Informationen meistens durch ein ausführliches Eingangsgespräch, sowie durch umfangreiche motorische und biometrische Tests. Anhand der Zielsetzung des Fünf-Stufen-Modells wird vordergründig geklärt was, in welchem Maße und welcher Zeitspanne erreicht werden soll. Da Kunden unterschiedlich sind, sind es auch ihre Wünsche. In der Trainingsplanung wird daher die zeitliche Verfügbarkeit bei der Erstellung einer zweckmäßigen Periodisierung berücksichtigt. In Abhängigkeit von der ganz persönlichen körperlichen Konstitution des Kunden werden dann Trainingsmethoden und geeignete Übungen ausgewählt. Die vorletzte Stufe befasst sich mit der Durchführung des ausgearbeiteten Trainingsplanes. In dieser Phase wird der Kunde in die entsprechenden Geräte und damit verbunden Übungen eingewiesen. Dies geschieht durch eine ausführliche, bedarfsgerechte Erklärung, Vormachen, Anleiten und Kontrolle der Korrektheit der Ausführung des Kunden. Anschließend wird um ein Feedback gebeten. Nur so können Folgeschäden am Bewegungsapparat durch unsachgemäße Benutzung der Geräte oder inkorrekte Bewegungskorrekturen vermieden werden. Nach Absolvieren des Trainingsplanes erfolgt die letzte Stufe auch Evaluation und Analyse genannt. Hier erhält der Kunde eine konstruktive Beurteilung, welche ihn nachhaltig motivieren und fördern soll. Die Fortschritte werden konstant dokumentiert und nach Durchführung eines Re-Tests höchstwahrscheinlich zu einer Anpassung der Ziele und der damit verbunden Entwicklung des Trainingsplanes hinsichtlich progressiven Erfolges führen.

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen

Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach Bibliography

- Published on: 2013-01-09
- Released on: 2013-01-09
- Format: Kindle eBook

 [Download Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grund ...pdf](#)

 [Read Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Gru ...pdf](#)

Download and Read Free Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Travis Wysocki:

Precisely why? Because this Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) is an unordinary book that the inside of the e-book waiting for you to snap this but latter it will zap you with the secret this inside. Reading this book beside it was fantastic author who all write the book in such amazing way makes the content inside easier to understand, entertaining way but still convey the meaning entirely. So , it is good for you because of not hesitating having this any longer or you going to regret it. This unique book will give you a lot of positive aspects than the other book have got such as help improving your skill and your critical thinking means. So , still want to hesitate having that book? If I have been you I will go to the guide store hurriedly.

Damon Smith:

The book untitled Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) contain a lot of information on the item. The writer explains her idea with easy way. The language is very straightforward all the people, so do not worry, you can easy to read the idea. The book was written by famous author. The author provides you in the new period of literary works. You can read this book because you can continue reading your smart phone, or gadget, so you can read the book with anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can open their official web-site as well as order it. Have a nice read.

William Stewart:

This Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) is completely new way for you who has attention to look for some information given it relief your hunger info. Getting deeper you into it getting knowledge more you know or perhaps you who still having tiny amount of digest in reading this Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) can be the light food for you personally because the information inside this specific book is easy to get by anyone. These books produce itself in the form which can be reachable by anyone, that's why I mean in the e-book form. People who think that in book form make them feel sleepy even dizzy this e-book is the answer. So you cannot find any in reading a e-book especially this one. You can find what you are looking for. It should be here for a person. So , don't miss the item! Just read this e-book

kind for your better life as well as knowledge.

Fern Gooding:

What is your hobby? Have you heard which question when you got scholars? We believe that that query was given by teacher with their students. Many kinds of hobby, Every individual has different hobby. And you also know that little person like reading or as studying become their hobby. You should know that reading is very important and also book as to be the point. Book is important thing to add you knowledge, except your personal teacher or lecturer. You see good news or update in relation to something by book. Numerous books that can you choose to use be your object. One of them are these claims Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition).

Download and Read Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach #KGYMWDSXZ56

Read Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach for online ebook

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach books to read online.

Online Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach ebook PDF download

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach Doc

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach Mobipocket

Fitness- und Gesundheitstrainer B-Lizenz auf Grundlage des Fünf-Stufen-Modells der optimalen Trainingssteuerung: Mit umfangreichem Übungskatalog beinhaltend ... und Stabilisatoren (German Edition) By Patryk Theisebach EPub