

# Erfolg darf kein Fremdwort sein

## Effektive Trainingsplanung und -steuerung

Mitglieder eines Fitnesscenters erwarten, dass sie unter fachmännischer Anleitung ihre gesteckten Ziele erreichen. Ihnen dabei zu helfen, ist die fundamentale Aufgabe der Trainer. Zu oft sind diese jedoch nicht erfolgreich – mit der Folge, dass die Trainierenden unzufrieden sind und dem Fitnesscenter den Rücken kehren.

**D**as Szenario sieht häufig folgendermassen aus: Spätestens nach einem Jahr bleiben die Kunden weg und erneuern das Abo nicht. Egal, werden manche denken, es stehen ja wieder welche vor der Tür, die mit Aktionismus angelockt werden können. Das Dumme ist nur: Aktionismus ist ein zu behandelnder Befund, vergleichbar mit einer Entzündung. Dagegen lässt sich zwar etwas unternehmen, sodass die Symptome weg sind, aber die Ursachen bleiben. Und so sind auch die neugewonnenen Kunden bald wieder weg und in der Kasse herrscht irgendwann Ebbe. Die Ursachen für diese Entwicklung sind immer die gleichen: mangelnde Betreuung oder mangelnde Zielerreichung – mal in dieser, mal in jener Reihenfolge.

Sie kennen das nicht? Glückwunsch, Sie gehören zu den Glücklichen in der Branche. Aber davon treffe ich nur wenige. Hingegen nehme ich Trainingserfolg zunehmend als Fremdwort in der Branche wahr. Ist es zu kompliziert oder zu mühsam oder beides zusammen? Die Planung und Steuerung eines Trainings ist das fundamentale Tagesgeschäft eines Trainers – egal ob in der Fitnessbranche oder im Spitzensport. Warum läuft sie aber so oft schief oder wird gar nicht beziehungsweise nur rudimentär durchgeführt?

### Anforderungsprofil der Sportart

Trainingsplanung heisst, kurz-, mittel- und langfristige Massnahmen aufeinander abzustimmen, damit das gewünschte Ziel letztlich erreicht wird. Welche einzelnen Schritte sind dafür notwendig? Zunächst ist zu klären, was der Trainierende gerne und oft macht. Hieraus ergeben sich die ersten Hinweise, in welche Rich-

*Insbesondere Abnehmziele sollten möglichst spezifisch und damit überprüfbar formuliert werden*



Foto: Warren Goldswain/shutterstock.com

tung es gehen muss. Es macht also Sinn, die Hauptsportart des Trainierenden unter die Lupe zu nehmen. Beispiel Tennis: Wie wichtig ist der grosse Brustmuskel oder der Ellbogenbeuger für die Sportart Tennis? Nahezu irrelevant, denn sie sehen zwar gut aus, bringen aber keinen Leistungsschub. Je höher das sportliche Niveau, desto ausgeprägter und ausführlicher muss das Anforderungsprofil ausfallen. Eine entsprechende Checkliste kann beim Autor angefordert werden.

Der zweite Schritt ist die Analyse des Ist-Zustands. Da werden mitunter so nutzlose Dinge wie der BMI (Body Mass Index) erhoben, die keinerlei Aussagekraft haben. Überspitzt formuliert könnte ich genauso

Betonung liegt dabei auf sinnvoll. Bei Unsicherheit bzgl. bestimmter Ergebnisse der Anamnese oder nach langer Sportabstinenz des Mitglieds sollte ein Arzt konsultiert werden.

### Zielsetzungen

„Ich möchte abnehmen.“ Diesen Kundenwunsch kennen Sie bestimmt, oder? Der Haken an der Sache: Das ist keine Zielsetzung. Denn dafür ist dieser Wunsch viel zu ungenau formuliert. Und dann wundert man sich, dass dieses Ziel nicht erreicht wird. Besser ist es, ein Ziel nach der SMART-Formel zu definieren:

- S = spezifisch
- M = messbar
- A = angepasst bzw. individuell
- R = realistisch
- T = terminiert

Anhand dieser Kriterien lässt sich das Ziel „Ich möchte abnehmen“ präzisieren. Die neue Zielsetzung könnte lauten: Fritz hat bis zum 31. Dezember 2012 sein Gewicht um acht Kilogramm reduziert und seinen Körperfettanteil um fünf Prozent gesenkt. Damit das eigentliche Training im Anschluss dann auch effektiv ist – effizient reicht nicht aus –, sind die gültigen Trainingsprinzipien zu berücksichtigen (siehe Kasten).

Jetzt kann es endlich losgehen. Der Trainierende absolviert das sorgfältig geplante Trainingsprogramm, das individuell auf ihn zugeschnitten und mit einer klaren Zielsetzung versehen ist. Was kann jetzt noch schiefgehen? Sollte das Mitglied jetzt erst einmal trainieren und mich möglichst nicht mehr belästigen, damit ich neue Kunden gewinnen kann? Nein, denn jetzt ist die Betreuung des Trainierenden das Wichtigste. Das bedeutet: regelmässig Kontakt aufnehmen, wenn er oder sie in der Anlage ist, immer wieder nachfragen und bei Bedarf das Programm



Peter Regli ist Dozent für Trainingslehre und Anatomie an diversen Ausbildungsinstitutionen. Er ist Diplomtrainer



swiss olympic association und Inhaber von Regli & Partner, Beratung – Kommunikation – Unterricht, in Adligenswil.

Kontakt: megalehren@bluewin.ch, www.megalehren.ch

anpassen. Sie befürchten, das sei zu aufwändig? 30 Sekunden Aufmerksamkeit pro Training für jeden Kunden reichen aus – sie sind zufrieden, weil sie sich ernst- und wahrgenommen fühlen.

### Auswertung und Fehlersuche

31. Dezember 2012 – die Stunde der Wahrheit ist gekommen. Jetzt werden der Trainingserfolg und die Zielsetzung überprüft. Haben wir das Ziel erreicht? Gratulation an alle Beteiligten. Leider nein? Dann bleiben viele Fragen ...

Wichtig: In jedem Fall, ob positiv oder negativ, ist eine ausführliche Auswertung bzw. Fehlersuche zu empfehlen. Nur so kann ich mich als Trainer verbessern, nur so lassen sich die Abläufe und Vorgehensweisen optimieren. Nach der gründlichen und schonungslosen Auswertung geht es zurück zum Anforderungsprofil und zur Analyse des Ist-Zustands. Die ganze Prozedur beginnt von Neuem.

Lassen Sie sich am Erfolg messen. Der Kunde kommt in die Anlage, um ein Problem zu lösen – diesen Nutzen bieten wir ihm. Wer sich an die gültigen Prinzipien der Trainingsplanung und -steuerung hält, kann fast nicht nicht erfolgreich sein – in Anlehnung an Paul Watzlawicks Ausspruch: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Viel Erfolg beim Trainingserfolg!

Peter Regli

### Aspekte der Trainingsplanung

Wer ein effektives Training planen und durchführen möchte, sollte sich folgende Fragen stellen:

- **Trainingsarten:** Was wollen wir überhaupt trainieren? Kraft, Ausdauer, Technik oder Kondition?
- **Trainingsinhalte:** Welche Tätigkeiten führen wir während des Trainings aus? Allgemeine Übungen (z. B. an Kraftmaschinen), spezielle Übungen (z. B. an Schlingen oder mit spezifischen Hilfsmitteln) oder wettkampfspezifische Übungen für Spitzensportler?
- **Trainingsmethoden:** Welche Verfahren zur Zielerreichung setzen wir ein? Dauermethode, Wiederholungsmethode oder Pyramidentraining?
- **Trainingsmittel:** Welche Geräte und Hilfsmittel setzen wir im Training ein? Organisatorische (z. B. Circuittraining), materielle (z. B. Hanteln und Schlingen) oder informative Trainingsmittel (z. B. Reihenbilder und Videos)?
- **Welche Parameter der Trainingssteuerung muss ich berücksichtigen?** Trainingshäufigkeit, Belastungs-/Reizdichte, Trainingsumfang/-volumen, Belastungs-/Reizdauer oder Belastungsintensität?

gut das Geburtsdatum meiner Grossmutter nehmen – und daraus eine Ableitung für die Gesundheit konstruieren. Stattdessen macht es mehr Sinn, einige wenige Daten konsequent zu erheben oder mittels Testing zu eruieren. Dazu gehören:

- Körpergewicht
- Körpergrösse
- Körperfettanteil
- Bewegungseinschränkungen
- maximale Herzfrequenz

Mehr Daten sind in der Regel für die Planung und Steuerung nicht nötig. Selbstverständlich kann ich auch alle weiteren Daten mitnehmen, die ich mittels eines sinnvollen Anamnesebogens ermittle. Die



Wer die grundlegenden Prinzipien der Trainingslehre berücksichtigt, bringt seine Kunden zum Erfolg

Foto: Andres/shutterstock.com