



Fotos: Andress, Deklofenak, John Wollwerth/shutterstock.com

Individuelle Leistungsfäh

Der Begriff „Kondition“ hat Kultstatus. Alle reden darüber, aber keiner weiss so richtig, was sich dahinter verbirgt. Denn jeder definiert Kondition so, dass es für sein Fitnesscenter passt. Das geht jedoch auf Kosten der optimalen individuellen Leistungsfähigkeit und einer überprüfbaren Zielerreichung. Dabei ist das Verfehlen der Trainingsziele einer der Hauptgründe, warum Fitnesskunden ihr Abo nicht verlängern.

Der Begriff „Kondition“ muss neu definiert und, um im Marketingjargon zu sprechen, auch völlig neu positioniert werden. Unter Kondition dürfen längst nicht mehr nur die fünf klassischen Faktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit verstanden werden; diese Reduzierung ist nicht mehr zeitgemäss. Vielmehr muss ein neues Verständnis her: Kondition sollte als ganzheitlich koordinierter Ansatz aus Technik/Taktik, Steuerung, Energie und Psyche begriffen werden. Das Spannungsfeld liegt dabei vor allem zwischen den beiden Faktoren Energie und Steuerung.

Unter individueller Leistungsfähigkeit versteht man die Summe der energetischen Fähigkeiten, der optimierten Steue-

rung, der technisch/taktischen Fertigkeiten und der psychischen Aspekte. Nur wer es versteht, diese Faktoren optimal zu vernetzen und im Trainingsalltag zu implementieren, wird seine Ernte im Sinne einer erfolgreichen Zielerreichung einfahren.

Der hohe Anspruch an die Trainer muss lauten: das Richtige zur passenden Zeit mit der optimalen Dosierung – also nicht „richtig trainieren“, sondern „das Richtige trainieren“. Es liegt an den Ausbildern in der Fitnessbranche, die individuelle Leistungsfähigkeit in ihrer Gesamtheit als neue Herausforderung bis an die Basis zu transportieren. Und es liegt an den Arbeitgebern, dafür zu sorgen, dass auf der Trainingsfläche nur Trainer arbeiten, welche das neue Verständnis nicht nur kennen,

sondern auch imstande sind, es im Sinne des integrativen Trainings im täglichen Übungsalltag umzusetzen.

Integratives Training ist die Kompetenz, motorisches Können in der Dynamik der Bewegung erfolgreich zu gestalten. Letztlich ist es ein Koordinieren der energetischen und neuronalen Aspekte. Folglich reicht es nicht aus, beispielsweise im Krafttraining nur von Wiederholungen und Lasten zu sprechen. Krafttraining hat drei Effekte mit völlig unterschiedlichen Zielsetzungen, welche in ein für den Kunden optimales Trainingsprogramm zu integrieren sind: metabolische, neuronale und morphologische Effekte.

Kraft als Basis

Die Energiebereitstellung wird von der Situation, der Zeit und der Intensität bestimmt. Der Energiefluss hängt also vom zeitlich-energetischen Anforderungsprofil, aber auch von den Steuerungs- und Anpassungsprozessen ab. Unter dem Aspekt einer optimalen Energiebereitstellung ist die Kraft wohl von zentraler Bedeutung. Denn ohne Kraft ist es unmöglich, Physik, Biomechanik und Bewegung unter einen Hut zu bringen. Die Energiedosierung hängt von zeitlichen Aspekten ab. Benötigt man über einen längeren Zeitraum hinweg Kraft, werden zusätzlich die Ausdauerkompetenzen gefordert. Braucht es aber maxi-

male Energieeinsätze für kurze Zeit, kommt die Schnelligkeitskomponente ins Spiel.

Fazit: Energie ist das Produkt aus Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Sie muss jeweils situationsgerecht dosiert werden und ist zeitlich durch die Intensität limitiert.

Koordination bestimmt die Leistungsqualität

Die neuronalen Fähigkeiten bestimmen die Bewegungsqualität. Eigentlich muss man noch einen Schritt weiter gehen und sagen: Sie bestimmen sogar die Leistungsqualität. Nur wer umfassend und zeitlich optimiert koordinieren kann, erreicht eine hohe Bewegungsqualität. Das bedeutet letztlich nichts anderes, als dass auch Athleten in nicht-kompositorischen

Elemente der Leistungsfähigkeit

Aus der Summe der energetischen Fähigkeiten, der optimierten Steuerung, der technisch/taktischen Fertigkeiten und der psychischen Aspekte resultiert eine erfolgreiche Zielerreichung.

- **Energie:**
Das Produkt aus Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit wird zeitlich durch die Intensität limitiert.
- **Koordination:**
Die präzise Dosierung von Bewegungen ist Voraussetzung für eine hohe Bewegungsqualität.
- **Taktik:**
Darunter versteht man die Kunst, zur passenden Zeit am richtigen Ort zu sein.
- **Psyche:**
Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen sind Grundlagen für optimales Handeln in jeder Situation.

Sportarten, beispielsweise Langstreckenläufer oder Fussballer, ein Koordinations- und Ausdauertraining absolvieren müssen.

Auf Basis einer differenzierten Orientierung bildet die Gleichgewichtsfähigkeit die zentrale Komponente der Koordination. Auf dieser aufbauend, kann reagiert und rhythmisiert werden. Steuern und dosieren heisst, dass Raum, Zeit und Kraft in eine Einheit, in eine Präsentationsform gebracht werden. Nur so ist man in der Lage, sich umfassend zu orientieren, zielorientiert zu differenzieren, integrativ zu äquilibrieren (integrieren), situativ zu reagieren und individuell-variabel zu rhythmisieren. Auf diese Weise steuern und dosieren wir technische Bewegungsabläufe.

Fazit: Die präzise Dosierung von Bewegungen erfordert eine hohe, situativ variable Verfügbarkeit neuronaler Kompetenzen.

Entscheidungsfreudigkeit

„Technik umfasst alle leistungsrelevanten konditionellen und koordinativen Aspekte einerseits, aber auch alle emotional-psychischen und taktischen Leistungsanteile andererseits.“ So formuliert es der Sportwissenschaftler Arturo Hotz. Taktisch richtiges Verhalten verlangt nach einer optimalen und rechtzeitigen Antizipation. Verfügt der Sportler über diese Fähigkeit, hat er den Vorteil, dass er für die bevorstehende Situation bessere Alternativen als der Gegner bereithält und ihm dadurch zuvorkommt.

Eine wichtige Rolle im taktischen Bereich spielt die Entscheidungsfreudigkeit (Kompetenz) des Sportlers. Bei allen taktischen Entscheidungen gilt es stets, Energie und Steuerung mit allen Folgeaspekten zu berücksichtigen. So ist es durchaus möglich, aus dieser Perspektive

auch einmal die zweitbeste Lösung zu wählen. Nur wer dank seiner optimalen koordinativen Voraussetzungen Zeit hat, die optimale Alternative zu wählen, wird letztlich zu einem erfolgreichen Taktiker.

Fazit: Taktik ist die Kunst, zur passenden Zeit am richtigen Ort zu sein, und verlangt komplexe Fähigkeiten auf der Ebene der Selbstregulation. Das taktische Training hat dieses Bedürfnis entsprechend zu berücksichtigen.

Selbstvertrauen

Die Psyche kann als geistige Frische bzw. Stabilität oder als emotionale Stabilität bezeichnet werden. Psychische Aspekte sind eine bedeutende Voraussetzung, um Leistung zu erbringen – egal, auf welchem Niveau. Von Fall zu Fall treten dabei die drei wesentlichen Aspekte Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Leistungsbegeisterung in feinen Nuancen auf. Um in jeder Situation optimal handeln zu können, braucht es ein gutes Mass an Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen (Selbstwirksamkeit).

Fazit: Die psychischen Aspekte sind ein Teil des Ganzen. Bei der Auseinandersetzung mit der aktuellen Situation ist vor allem das Selbstvertrauen als Basis gefragt.

Konsequenzen für die Praxis

Training hat Einfluss auf verschiedene Aspekte der individuellen Leistungsfähigkeit.

Ausdauerkompetenzen sind immer dann gefragt, wenn der Kräfteinsatz über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechterhalten werden muss



igkeit



Die psychische Komponente muss noch stärker in den Vordergrund rücken. Denn die mentale Verfassung ist eine bedeutende Voraussetzung, um Leistung zu erbringen – egal auf welchem Niveau

keit. In der Regel unterscheidet man neuronale, metabolische und morphologische Anpassungen. Im Bereich der Ausbildung muss das neue Verständnis der Kondition – verstanden als individuelle Leistungsfähigkeit – zu neuen Inhalten führen. Die vier wesentlichen Bereiche Energie, Steuerung, Taktik und Psyche müssen zu einer Einheit fusioniert werden. Es reicht nicht mehr aus, beim Stichwort Kondition nur die fünf Kultbegriffe aufzuzählen. Individuelle Leistungsfähig-

keit als Handlungskompetenz verlangt viel mehr.

Vernetztes Denken muss auch in der Fitnessbranche noch vermehrt Einzug halten. Ob eine Person alle vier leistungsrelevanten Komponenten lehren kann, ist nicht wichtig. Stattdessen empfiehlt sich ein Netzwerk, in dem alle verlangten Fähigkeiten als jeweilige Kernkompetenzen vorhanden und abrufbar sind. Umfassende Handlungskompetenz bedeutet aber auch den Aufbau eines sportartenübergreifenden, alle Komponenten umfassenden Netzwerkes.

Am Anfang jeder Planung für ein Training der individuellen Leistungsfähigkeit steht ein Anforderungsprofil. Ohne eine eingehende Analyse ist es nicht möglich, ganzheitlich korrekt zu trainieren. Nur wenn alle Aspekte umfassenden Handelns im Sport aufgelistet und gewichtet sind, kann mit einer Planung begonnen werden. Wer die Lern- und Lehrinhalte richtig gestalten und planen will, muss wissen, was die inhaltlichen Prozesse verlangen, um seine Ziele zu erreichen. Das Anforderungsprofil muss aber we-

sentlich mehr umfassen als das Aufzählen der alten Konditionsfaktoren. Es muss Antworten geben, welche Ressourcen erworben werden müssen, um das verlangte Können umzusetzen. Welche Voraussetzungen, Fertigkeiten und Strategien braucht es, um die gestellten Aufgaben souverän bewältigen zu können? Die Analyse ist also der erste Schritt zum Erfolg – und zur Zielerreichung des Kunden. Ob dieser dem Fitnesscenter langfristig erhalten bleibt oder nicht, liegt also am Trainer auf der Fläche. Peter Regli



Peter Regli ist Inhaber des Beratungs- und Coaching-Unternehmens Regli & Partner. Der Diplomtrainer veranstaltet regelmässig Referate, Workshops und Trainings. Darüber hinaus ist Peter Regli Leiter Wellness & Fitness Ausbildungen an der Klubschule Business in Luzern und Präsident von swiss coach, dem Berufsverband der Trainer im Leistungs- und Spitzensport.

@ Ihr Feedback

Stichwort: Leistungsfähigkeit
fitness-redaktion@health-and-beauty.com

Die neuen Taschenbücher bei body LIFE

Praxisnahe Videoclips kostenlos online

- **Betreuungshandbuch Knie**
– Vorderer Kreuzbandriss – Meniskusriss – Arthrose
- **Betreuungshandbuch Wirbelsäule**
– Degenerative Erkrankungen – Neurologische Erkrankungen

jeweils unter den Gesichtspunkten
Therapie – Training – Ernährung – Psychosomatik

Je **CHF 19.90** zzgl. Versandkosten



Jetzt online bestellen
shop.bodylifewiswiss.ch