

Volker Klein

Die sportmethodische Gestaltung eines Spezialtrainings für Übergewichtige

Examensarbeit

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



Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Institut für Sportwissenschaften/Abteilung Sportmedizin

Examensarbeit

Die sportmethodische Gestaltung eines Spezialtrainings für Übergewichtige

Volker Klein

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung

Einleitung

1. Sportphysiologische Grundlagen

1.1 Kohlehydratstoffwechsel

1.1.2 Fettstoffwechsel

1.2 Energiebereitstellung in der Muskelzelle

1.2.1 Aerobe / Anaerobe Schwelle / Lactatkonzentration

1.2.2 Auswirkungen auf die Energiebereitstellung

1.2.3 Auswirkungen diätischer Maßnahmen

1.2.4 Die "Setpoint"-Theorie

1.3 Konsequenzen für die Trainingsmethodik

1.3.1 Muskelaufbautraining zum Substanzerhalt

1.3.2 Kraftausdauertraining zur Stoffwechselaktivierung und
Mitochondrienvermehrung

1.3.3 Rein aerobes Ausdauertraining zum Körperfettabbau

2. Methodische Gestaltung des Trainings

2.1 Trainingshäufigkeit

2.1.2 Trainingsdauer

2.1.3 Methodik des Ausdauertrainings

2.1.4 Methodik des Krafttrainings

2.2. Grundschemata

-
- 2.3 Erstellen individueller Trainingspläne (Tests)
 - 2.3.1 Individuelle Anpassung der Trainingsintensität
- 3. "Diät 2000" - Feldstudie zur Fettreduktion**
- 3.1. Allgemeines
 - 3.1.2. Durchführung der Studie
 - 3.1.3 Der Eingangstest
 - 3.1.4 Die Probanden
 - 3.1.5 Das aerobe Training
 - 3.1.6 Das Kraftausdauertraining
 - 3.1.7 Akzeptanz und "Drop out"-Quote der Probanden
 - 3.1.8 Einzelbeobachtungen bei Probanden (SETPOINT)
 - 3.2. Die diätische Seite der Studie "Diät 2000"
 - 3.2.1. Beschreibung der diätischen Maßnahmen
 - 3.2.2. Beschreibung der verwendeten Formula - Diät
 - 3.2.3. Auswirkungen der Formula - Diät
 - 3.3. Ergebnisse der Feldstudie "Diät 2000"
 - 3.3.1 Ergebnisse der Kaliperimetrie
 - 3.3.2 Ergebnisse der Gewichtsmessung
 - 3.3.3 Diskussion der Zwischenergebnisse
 - 3.4. Ergebnisse des Tests "PWC 130" - aerobe Leistung
 - 3.5. Ergebnisse der Krafttests - Kraftausdauerleistung
 - 3.6. Diskussion der Zwischenergebnisse
 - 3.7. Nebenwirkungen des verwendeten Produktes
 - 3.8. Zusammenfassung

4. Follow-up

- 4.1 Methode des Follow-ups
- 4.1.2 Resonanz auf das Follow-up

- 4.2 Ergebnisse des Follow-ups

5. Bilanz und Perspektiven

- 5.1 Bilanz
- 5.2 Perspektiven (Modell)
- 5.3 Schlußfolgerung (Zusammenfassung)

6. Quellen

Literatur

Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen

Zusammenfassung

Diese Arbeit ist in drei Bereiche aufgeteilt. Die methodische Konzeption eines Spezialtrainings zur Gewichts- bzw. Körperfettreduktion bildet den ersten Teil (Kapitel 1 und 2). Neue Erkenntnisse über die energieliefernden Prozesse in der Muskelzelle auf der einen Seite und die Masse an unwissenschaftlichen und leider oft falschen Publikationen auf der anderen Seite machen eine Überarbeitung dieses Bereiches mehr als notwendig. Neben den sportmethodischen Aspekten muß man sich dabei zwangsläufig auch mit diätischen Maßnahmen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen auseinandersetzen. Von großem Interesse ist in diesem Zusammenhang die Frage nach der Durchführbarkeit sportlicher Aktivität in einer Zeit kalorischer Einschränkung. Somit sind diese Betrachtungen in das sportmethodische Konzept integriert.

Der zweite Teil (Kapitel 3 bis 6) besteht aus der Beschreibung der Studie „Diät 2000“, einer Pilotstudie, in der erstmals wissenschaftlich akkurat die Wirkung der im ersten Teil beschriebenen Konzeption untersucht wurde. Im Rahmen der Studie mußte die Konzeption natürlich leicht abgeändert werden, um eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu gewährleisten und die große Anzahl der Probanden überhaupt fristgerecht untersuchen und trainieren lassen zu können. Dennoch wurde die Wirksamkeit des Konzeptes, gerade im direkten Vergleich zwischen einer reinen Trainingsgruppe und einer zweiten Gruppe, die ein identisches Training unter Diät absolvierte, deutlich.

Der dritte Teil (Kapitel 7) wiederum bezieht die Ergebnisse der Studie erneut auf die ursprüngliche Konzeption. Sowohl Einzelbeobachtungen als auch die Gesamtergebnisse sprechen für das Konzept und geben Anlaß zu weiteren Untersuchungen, die das ideale Ausmaß der sportlichen Belastung sowie weitere Zusammenhänge zwischen Diät und Ernährung, etwa die Setpoint-Theorie, zum Thema haben sollten. Ein Ausblick auf mögliche Auswirkungen auf verschiedene Berufsbilder ist am Ende dieses Kapitel zu finden.

Angewandte wissenschaftliche Methode: Literaturrecherche