

# Checkliste Trainingsplanung / Entwicklung eines Trainingsprogramms

## Kriterien für eine abschließende Arbeit (ABA)

### 1. Thema und Zielsetzung

- klar definiertes Thema des Trainingsprogramms (z.B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gesundheit)
- Rolle der Verfasserin bzw. des Verfassers als Trainerin bzw. Trainer oder als trainierende Person
- nachvollziehbare und realistische Zielsetzung über einen angemessenen Zeitraum
- verpflichtende praktische Umsetzung der geplanten Maßnahmen
- Bezug zu sportwissenschaftlichen Grundlagen
- erkennbare Zielorientierung des Trainingsplans

### 2. Zielgruppe

- präzise Beschreibung der Zielperson/Zielgruppe (Alter, Geschlecht, Leistungsniveau, Vorerfahrungen, ggf. gesundheitliche Aspekte)
- Probandengruppe darf nicht eigene Klasse sein
- angemessene Anpassung des Trainings an die Zielperson/Zielgruppe

### 3. Sportwissenschaftliche Fundierung

- Anwendung grundlegender Trainingsprinzipien:
  - Belastung und Belastungssteuerung
  - Variation
  - Progression
  - Regeneration
- fachlich korrekte Begründung der eingesetzten Trainingsmethoden
- Nutzung geeigneter Fachbegriffe
- Bezug auf sportwissenschaftliche Quellen oder Unterrichtsinhalte

### 4. Aufbau und Struktur des Trainingsprogramms bzw. des Trainingsplans

- logischer und systematischer Gesamtaufbau
- klare Planung von:
  - Trainingsdauer
  - Trainingshäufigkeit (Einheiten pro Woche)
  - Intensität
  - Progression über den Trainingszeitraum
- Struktur einzelner Trainingseinheiten:
  - Aufwärmen
  - Hauptteil
  - Cool-Down

## 5. Übungsauswahl und Methodik

- sinnvolle und zielgerichtete Auswahl der Übungen
- korrekte Beschreibung der Übungen
- passende Trainingsmethoden (z.B. Zirkeltraining, Intervalltraining)
- Beachtung von Technik, Sicherheit und Belastungsdosierung

## 6. Durchführung und Dokumentation

- regelmäßige Durchführung der Trainingseinheiten
- übersichtliche und nachvollziehbare Dokumentation:
  - Trainingstagebuch
  - Tabellen
  - Diagramme
  - App-Auswertungen
- Erfassung von Fortschritten, Belastungen und Anpassungen
- Reflexion des Trainingsverlaufs

## 7. Gestaltung und Darstellung

- klar strukturierte und ansprechende Darstellung des Trainingsplans nach sportwissenschaftlichen Kriterien
- Verwendung geeigneter Visualisierungen:
  - Trainingspläne
  - Tabellen
  - Skizzen
  - Fotos oder digitale Medien
- Übersichtlichkeit und Verständlichkeit für Außenstehende

## 8. Reflexion und Auswertung

- kritische Auseinandersetzung mit dem Trainingsprozess
- Darstellung erzielter Fortschritte
- Benennung von Problemen oder Schwierigkeiten
- Vorschläge zur Optimierung des Trainingsprogramms
- Bezug zwischen Zielsetzung und Ergebnis

## 9. Präsentation und Diskussion

- verständliche Vorstellung des Trainingskonzepts
- fachlich fundierte Erklärung und Begründung
- Darstellung der Trainingsdaten
- sicheres Auftreten und strukturierter Vortrag
- aktive Beteiligung an der Diskussion
- optional: praktische Demonstration ausgewählter Übungen