

# Zertifikat in Fitness, Trainingsplanung & Coaching

## Dozent

Paul Pernecky, Dipl. Bodyvitaltrainer,  
Akademischer Sport- Fitnesstrainer,  
Leistungssportler



## Lernziele - was lerne ich?

- AbsolventInnen erlangen Kenntnisse in Physiologie, Energiestoffwechsel, Trainingsprinzipien
- AbsolventInnen lernen Ziele im Sport zu definieren und das Erreichen dieser Ziele zu planen, z.B. Leistungssteigerung, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau
- AbsolventInnen lernen ihr eigenes Training zu optimieren, egal ob Kraft oder Ausdauersport
- AbsolventInnen lernen Trainingspläne für Sportler, sowohl im Leistungs- als auch Hobbybereich, zu erstellen
- AbsolventInnen lernen je nach Zielen die richtige Auswahl an Trainingsformen und Übungen zu bestimmen
- AbsolventInnen lernen den Umgang mit Sportlern, wie man sie betreut und sie coacht
- AbsolventInnen lernen den Umgang mit Sportlern in der Gruppe. Sie lernen ein Mannschaftstraining zu leiten
- AbsolventInnen lernen den Aufbau des Personal Trainings, vom Erstgespräch bis zur Durchführung der Einheit

## Kursinhalte - wozu ich nachher beraten & fachlich einschlägig diskutieren kann?

- Training/Fitness
  - Grundlagen Physiologie, Stoffwechsel
  - Verbesserung der Physischen Leistungsfaktoren
    - Ausdauer
    - Kraft
    - Schnelligkeit
    - Beweglichkeit
    - Koordination
  - Verbesserung der Taktisch-kognitiven Fähigkeiten
  - Verbesserung der physischen Fähigkeiten
  - Verbesserung der Rahmenbedingungen
  - Verbesserung der Technik

- Trainingsplanung
  - Ablauf
    - Ist-Zustand-Analyse
    - Trainingsziel
    - Trainingsplanerstellung
    - Trainingskontrolle
  - Trainingsplantypen
    - Rahmentrainingsplan
    - Gruppentrainingsplan
    - Individueller Trainingsplan
    - Jahrestrainingsplan
    - Mehrjahrestrainingsplan
    - Makrozyklustrainingsplan
    - Mikrozyklustrainingsplan
    - Trainingseinheitenplan
  
- Coaching im Breiten- und Leistungssport
  - Im Sport ist es in der Regel das Ziel die eigene Leistung zu steigern. Hierzu wird ein Training geplant, das von einem Trainer überwacht wird. Dieser Trainer wird (wie im amerikanischen Englisch) oft als Coach bezeichnet. Daneben werden zur psychologischen Unterstützung von Sportlern verschiedene Coaching-Methoden angeboten.
    - Sportspezifische Anweisungen geben
    - Planung und Durchführung von Trainingseinheiten
    - SpielerInnen motivieren
    - Emotionen steuern
    - Spielerkommunikation einfordern
    - Kommunikation der Sportler fördern

### Lernvideos - welche Videos erweitern mein Fachwissen?

- **1. Kurzvideo:** Beweglichkeitstest Hüfte und Beinmuskulatur
- **2. Kurzvideo:** How to do a functional threshold power test
- **3. Kurzvideo:** Die BESTEN Übungen - Grundübungen für maximalen Erfolg!  
Darauf sollte dein Fokus liegen
- **4. Kurzvideo:** Trainingsplanung - Trainingsperiodisierung mit Makro-, Meso-, Mikrozyklus
- **5. Kurzvideo:** Personal Training | Für wen macht es Sinn und worauf sollte man achten?
- **6. Kurzvideo:** Was ist Laktat, aerobe und anaerobe Schwelle?
- **7. Kurzvideo:** Energiebereitstellung im Muskel
- **8. Kurzvideo:** Die Laktatlüge
- **9. Kurzvideo:** Periodisierung im Ausdauersport
- **10. Kurzvideo:** Richtige Wiederholungszahl im Krafttraining

### So schließe ich den Kurs positiv ab:

- Multiple-Choice Prüfung mind. 50 % der Fragen richtig beantworten,
- auf der Lernplattform im Nachrichtenforum aktiv mitposten - Gedankenaustausch zu den Kursinhalten (Mitarbeit).

## Meine Studienunterstützung

- Der Lehrgang wird im Fernstudium mit begleitendem Online-Tutoring angeboten.
- Der e-Campus unterstützt den flexiblen und zeitgemäßen Unterricht. Den Studierenden stehen je nach Modul Lernskripte, Powerpoint-Folien, Screencasts, Hörbücher, Videovorlesungen, Tutorials, Fragenkataloge, Downloadcenter, Quizzes sowie Blogs und Foren zur Verfügung. Online-Studieren rund um die Uhr wird somit ermöglicht.
- Kommunikationsplattform mit Lektoren, Studiengangsleiter, fachlichen Betreuern, Studenten, Studienservice, Prüfungsamt und Helpdesk.
- Innovative Internet, e-Learning und Multimedia Lernumgebungen ermöglichen es diesen Lehrgang zeit- und ortsunabhängig zu absolvieren.
- Die traditionellen Klassenzimmer werden durch multimediale und 24x7 verfügbare Lehrmaterialien und Prüfungsumgebungen erweitert.

## Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Für alle Fragen vor dem Kursbeginn: [studienberatung@amc.or.at](mailto:studienberatung@amc.or.at)

Für alle Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:

<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz/>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**

**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

