



Diskussionsgrundlage „Monitoring“

SPORT BEWEGT NRW!

Definition Monitoring



Monitoring ist ein Überbegriff für alle Arten der unmittelbaren systematischen Erfassung (Protokollierung), Beobachtung oder Überwachung eines Vorgangs oder Prozesses mittels technischer Hilfsmittel (z.B. Langzeit-EKG) oder anderer Beobachtungssysteme. Dabei ist die wiederholte, regelmäßige Durchführung ein zentrales Element der jeweiligen Untersuchungsprogramme, um anhand von Ergebnisvergleichen Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Eine Funktion des Monitorings besteht darin, bei einem Ablauf bzw. Prozess steuernd einzugreifen, sofern dieser nicht den gewünschten Verlauf nimmt bzw. bestimmte Schwellwerte unter bzw. überschritten sind.

(Wikipedia, 23.01.2016)

Was bedeutet „Monitoring“?



- **systematische** Erfassung bzw. **Überwachung** eines Prozesses
- **wiederholte regelmäßige** Durchführung, um aus dem Verlauf **Schlussfolgerung** ziehen zu können
- **Funktion** des Monitorings: bei einem nicht beabsichtigten Verlauf, oder beim Erreichen eines Zielwertes steuernd eingreifen können





Und Monitoring in der allg. motorischen, koordinativen und athletischen Grundausbildung?

- Grundverständnis als **Lernprozess**
- Leitmerkmal die Bewegungs**qualität**
- „festgeschriebene“ **Zielstellungen**

Monitoring

Keywords für den Monitoringprozess



Arbeitsergebnisse der Multiplikatorenschulung Januar 2016 in Hachen

- Trainingsplanung erstellen, Übungsauswahl treffen, Lern-/Trainingsaufgaben bestimmen
- Abgleich der gezeigten Bewegung mit dem Bewegungsleitbild, Bewegungskorrekturen im Lernprozess
- Überprüfung der Lern-/Trainingserfolge am Ende der geplanten Trainingsetappe mittels FMS-Test; Grundlagenausdauer mit Shuttle-Run-Test u.ä.

Keywords für den Monitoringprozess



- Überprüfung der Umsetzung der Trainingsplanung,
Bewertung der Ergebnisse und ggf. Fortschreibung oder
Überarbeitung

Bewegungsqualität entwickeln

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Bewegungen in der Kategorie „leicht“ korrekt ausführen lassen – durch Korrekturen Qualität sicher stellen!
- Die gelernte Bewegung wird in einer räumlich-zeitlich-dynamischen Struktur weiterentwickelt
- Die Bewegung gelingt auch bei zahlreichen Wiederholungs- und Ermüdungsbedingungen in guter Qualität

Der Weg führt über eine engmaschige Bewegungsbeobachtung der Ausführung durch den Trainer und später zunehmend eigenständig durch die Sportler. (Hinweis für Lehrkräfte an Schulen)

Orientierungsmerkmale



1. Allgemeine übergreifende Bewegungsmerkmale
 - Stabile Fuß- und Beinachse in anatomisch richtiger Lage
 - Gute Rumpfstabilisation
 - Stabile Schulter bei gleichzeitiger ausreichender Mobilität

2. Weitere detailliertere bewegungsspezifische Merkmale
 - z.B. verwandte Übungen
 - Varianten

Diagnostiken für den „Lerntrainingsprozess“



- Als Grundlage für die Auswahl von Lernübungen – individuell oder gruppenspezifisch orientiert
- Als Grundlage für die Beurteilung von Stärken und Schwächen im Lernstand
- Als Grundlage für lernprozessunterstützendes Feedback
- Als Grundlage für die Feinsteuerung (Einsatz von Hilfsübungen; einen methodischen Schritt zurückgehen u.ä.)
- Feststellung des Lernfortschritts und Entscheidung zum Übergang z.B. in die nächste Lerntrainingsetappe

Im Lernprozess, tägliche Praxis



darum gehts

Ausreichende Bewegungsqualität in ausreichender Häufigkeit?
Situativ passend gewählte Schwierigkeiten der Übungen ausgewählt?



Bewegungsbeobachtung „Trainerauge“

So gehts

Abgleich mit den in der Konzeption aufgeführten Bewegungsmerkmale (incl. übergreifenden Bewegungsmerkmale)

Umleitung

Korrigieren, Unterstützen, Belastung und Übungsauswahl verändern,



Bauch: Das Becken kippen und aufrichten in Rückenlage

<p>Was will ich erreichen? (Zielstellung)</p>	<p>Die Bauchmuskulatur soll gezielt angesprochen werden können: Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.</p>
<p>Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Körper liegt gestreckt auf dem Rücken, dabei zeigen die Fußspitzen nach oben, der Hinterkopf berührt den Boden, die Hände sind in Höhe der Lendenwirbelsäule unter den Rücken gelegt. • Im Wechsel (auf Zuruf oder eigenständig nach wenigen Sekunden): <ul style="list-style-type: none"> • den Bauch anspannen, dadurch den Rücken flach auf die Hände drücken; • den Bauch wieder entspannen, dadurch löst sich der Druck wieder von den Händen.
<p>Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ich spüre den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung in der Bauchmuskulatur. • Ich klemme die Hände nur durch die Anspannung der Bauchmuskulatur ein und entlaste sie auch wieder nur durch die Entspannung des Bauchs, der Rest des Körpers bleibt ruhig liegen.



Das Becken kippen

Bewegungsqualität - langfristig



Fortschritte des Lernstandes

Bewegungsbeobachtung „Trainerauge“

So gehts

Protokollierung des aktuellen Lernstandes im Vergleich zum Übungstableau des Konzeptes: „Rechtsverschieben im Zeitverlauf?“, Ausgewogenheit zwischen den Inhaltsbereichen?

Umleitung

Anpassen der mittelfristigen Trainingsplanung

Festgeschriebene Ziele



Hier:

Ausgewogener Muskelstatus:

- Vollständige Bewegungsamplituden in den Grundbewegungen aktiv kontrolliert ausführbar: Mobilität und Stabilisation „ausbalanciert“

Bewegungsbeobachtung „Trainerauge“

So geht's

z.B. anhand FMS
regelmäßig Wiederholung, z.B. 1x im Quartal

Umleitung

Bei Bedarf mittelfristige Trainingsplanung anpassen

Festgeschriebene Ziele



Hier:
Mindestausprägung der allgemeinen
Grundlagenausdauer

Testen und mit „Normwerte“ vergleichen

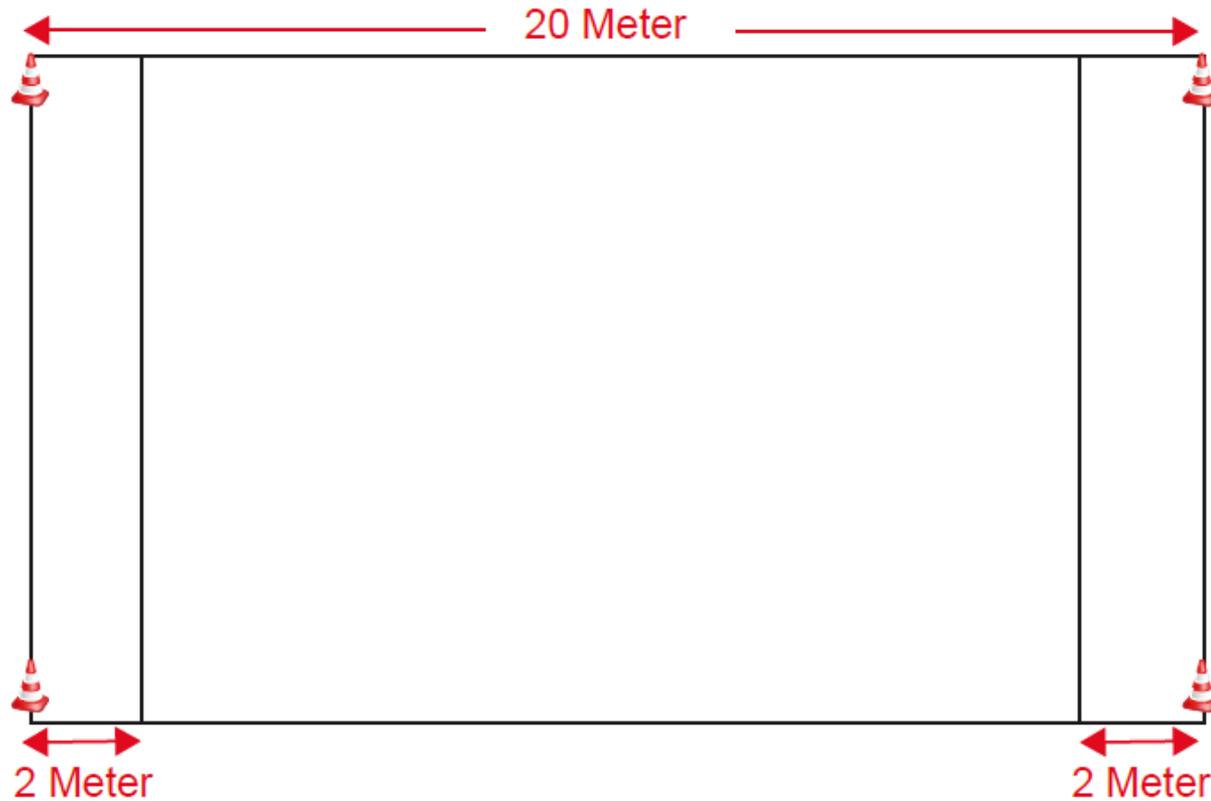
so gehts

Anwendung des Shuttle-Run-Test:
regelmäßig Wiederholung, z.B. 1x im Quartal

Umleitung

Reflektieren: ausreichender Belastungsumfang und
– dichte in den TE's?
> ggf. erhöhen
> ggf. individ. GLA-Training ergänzen

Shuttle-Run-Test





Laufleistungen Jungen

Daten nach Mühlbauer & Granacher (2011)					Daten nach DHB (2013)		
Note	Perzentil-Wert	AK 11	AK 12	AK 13	Kategorie	AK 14	Vergleichbare Note
1	95	9,5	10,5	11,0	weit überdurchschnittl.		>> 1
2	80	8,5	9,0	9,5	überdurchschnittl.	12-13	>> 1
3	60	7,5	8,0	8,5	überdurchschnittl.	10,5-12	1,0-1,5
					unterdurchschnittl.	9,5-10,5	2

Angabe der Laufleistungen in „halben“ Stufen

Tab. 13: Laufleistungen Jungen

Laufleistungen Mädchen

Daten nach Mühlbauer & Granacher (2011)					Daten nach DHB (2013)		
Note	Perzentil-Wert	AK 11	AK 12	AK 13	Kategorie	AK 14	Vergleichbare Note
1	95	8,0	8,5	8,5	weit überdurchschnittl.	>10,5	>> 1
2	80	7,0	7,0	7,0	überdurchschnittl.	9,5-10,5	>> 1
3	60	5,5	6,0	5,5	überdurchschnittl.	8,5-9,5	1,0-1,5
					unterdurchschnittl.	6,5-8	2

Angabe der Laufleistungen in „halben“ Stufen

Tab. 14: Laufleistung Mädchen

Vorläufige Empfehlung für die Bewertung der Laufleistungen in den schulischen Trainingsgruppen in NRW

Die Daten der DHB-Tests mit Sportlern der Landeskader zeigen, dass selbst deren schwächste Kategorie noch Laufleistungen realisiert, die in der Schülerpopulation die Schulnote 2 erreichen würde, überdurchschnittliche Spieler erreichen Leistungen deutlich oder extrem oberhalb der Note 1. Ziel der Trainingsgruppen ist die Anschlussfähigkeit an diese Leistungswerte. Da die Heranführung teilweise noch erfolgen muss und nicht alle Sportarten (im Vergleich zum Handball) aus sich heraus bereits Ausdauerbeanspruchungen beinhalten, sollte deshalb für alle Sportler in den schulischen Trainingsgruppen als Mindestanforderung im Sinne der Belastungsverträglichkeit und Erholungsfähigkeit **eine Leistung im Bereich der Schulnote 2** in der jeweiligen Altersklasse erreicht werden.

Falls das nicht der Fall ist, sollte die regelmäßige Belastungsdichte in den Trainingseinheiten überprüft und ggf. erhöht oder ein ergänzendes Ausdauertraining durchgeführt werden. Im Bedarfsfall kann auch eine medizinische Untersuchung angebracht sein.

Schulnote 2 in der jeweiligen Altersklasse erreicht werden.

Falls das nicht der Fall ist, sollte die regelmäßige Belastungsdichte in den Trainingseinheiten überprüft und ggf. erhöht oder ein ergänzendes Ausdauertraining durchgeführt werden. Im Bedarfsfall kann auch eine medizinische Untersuchung angebracht sein.

die Bewertung schulischen

der Landeskader Kategorie noch Laufleistungen die Schulnote 2 erreichen über der Note 1. Ziel der Leistung an diese Leistungs- Handball) aus sich in beinhalten, sollte en Trainingsgruppen lastungsverträglich- ig im Bereich der