

Modul 8

Situation/Reaktion

- Sie sind Übungsleiter in einem Verein für Gesundheitssport.
- Eine Sportlerin (Mitte 50, schlank, ist in der mittleren Leitungsebene einer Behörde tätig) kommt als neues Mitglied zu Ihnen.
- Sie ist Mitglied des Vereins geworden, da sie etwas für ihre Gesundheit tun möchte.
- Diese Sportlerin trainiert in mehreren Gruppen und damit meist mehr als 3-mal pro Woche.
- Sie hat Sie schon mehrmals angesprochen, das Training im Walking zu intensivieren, da sie sich aus ihrer Sicht nicht genug „ausarbeitet“ und zu wenig Energie verbraucht.
- Die Sportlerin kontrolliert ihr Essen ganz genau. Sie weiß, wie viel Energie gängige Lebensmittel enthalten und lehnt Süßigkeiten, gesüßte Getränke und fettreiche Speisen grundsätzlich ab.
- Da sie ihre Meinung deutlich kundtut, hat es schon heftige Diskussionen mit den anderen Frauen im Verein über das „richtige“ Essen und die Trainingsintensität gegeben.

Welche Handlungsmöglichkeiten würden Sie in dieser Situation vorschlagen?

Situation/Reaktion

- Sie trainieren eine Gruppe jugendlicher Mittel- und Langstreckenläufer.
- Ihre Trainingsgruppe ist sehr motiviert und pusht sich gegenseitig zu hohen Leistungen.
- Die Jugendlichen nehmen an Wettkämpfen auf Ebene des Bundeslandes teil.
- Eine Läuferin hat vor einiger Zeit im Wettkampf schlecht abgeschnitten.
- Sie ist der Meinung, dass der Leistungseinbruch auf ihr zu hohes Gewicht zurückzuführen ist. (Anmerkung: Das Körpergewicht der Sportlerin war altersgerecht im normalen Bereich.)
- Seitdem ist sie extrem kontrolliert und hat sichtbar an Gewicht verloren.
- Da sie bei den letzten Leistungsvergleichen sehr gut abgeschnitten hat, setzt sie ihren rigiden Ernährungsplan weiter konsequent um.

Wie gehen Sie mit der Sportlerin um?

Situation/Reaktion

- Sie trainieren eine Gruppe jugendlicher Leichtathleten und sind dabei sehr leistungsorientiert.
- Ein Mädchen hat im letzten Jahr erheblich an Gewicht zugelegt, zeigt aber das gleiche sportliche Leistungsniveau wie vorher.
- Ihre Sportkameraden lästern über ihre Röllchen.
- Auch sie selbst sind der Meinung, dass sie abnehmen sollte, da Sie einen Leistungseinbruch befürchten.

Wie würden Sie in dieser Situation handeln? Wie gehen Sie mit den Hänseleien in der Trainingsgruppe um? Wie gehen Sie mit der Sportlerin um, da sie sensibel auf die Gewichtszunahme und die Spötteleien reagiert?

Situation/Reaktion

- Sie sind Übungsleiter in einem Kampfsportverein.
- Ein Sportler hat sich gut entwickelt, trainiert sehr intensiv und unterstützt seine Fitness durch zusätzliches Krafttraining.
- Innerhalb der Gruppe junger Männer besteht natürlich ein Konkurrenzdruck bezüglich Kraft und Leistung.
- Der junge Mann vergleicht sich ständig mit seinen Sportfreunden und findet immer wieder, dass er noch mehr trainieren muss.
- Er verstärkt daher sein Krafttraining und unterstützt es durch die Einnahme von Kreatin- und Eiweißpräparaten.
- Er fragt Sie, wie er sein Trainingspensum weiter intensivieren kann und ob eine höhere Kreatineinnahme den Muskelaufbau verbessern könnte.

Was empfehlen Sie ihm?