

Beispiel einer Auswertung des Belastungsbeurteilungsbogens (BBB) der Beispiellektion:

| Lektionsteil                  | Belastungs- und Pausendauer | Objektiv                                 | Subjektiv |               |          |   |              |        |   |             |   |              |                                                 | Lektionsteil               |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|-----------|---------------|----------|---|--------------|--------|---|-------------|---|--------------|-------------------------------------------------|----------------------------|--------|---|--------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--|
|                               |                             | Belastungsempfinden<br>Foster-Skala 0-10 |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              | Belastungseinschätzung<br>Partner - Beobachtung |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             | Herzfrequenz (HF)                        | 0 Ruhe    | 1 Sehr locker | 2 Locker | 3 | 4 Etwas hart | 5 Hart | 6 | 7 Sehr hart | 8 | 9 extremHart | 10                                              | Name des Partners: Michael |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             |                                          |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              | Schwitzen                                       |                            | Atmung |   | Durchblutung |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             |                                          |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              | 0                                               | 1                          | 2      | 3 | 0            | 1 | 2 | 3 |  |                                                                 |                 |              |  |
| Ein-<br>führung               |                             |                                          |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  | Ein-<br>führung                                                 |                 |              |  |
| Torlini-<br>enball            | 2'1/2'                      |                                          |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  | Torlini-<br>enball                                              |                 |              |  |
| Spiel (1. Teil)               | 2'1/2' (16)                 | HF: 140                                  |           |               |          |   | X            |        |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 | Spiel (1. Teil) |              |  |
|                               |                             | HF: 175                                  |           |               |          |   |              |        | X |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             | HF: 165                                  |           |               |          |   |              |        |   | X           |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             | HF: 180                                  |           |               |          |   |              |        |   |             | X |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
| Interserielle Pause 2 Minuten |                             |                                          |           |               |          |   |              |        |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
| Spiel (2. Teil)               | 2'1/2' (16)                 | HF: 162                                  |           |               | X        |   |              |        |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 | Spiel (2. Teil) |              |  |
|                               |                             | HF: 170                                  |           |               |          |   |              | X      |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             | HF: 175                                  |           |               |          |   |              | X      |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
|                               |                             | HF: 180                                  |           |               |          |   |              |        |   | X           |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  |                                                                 |                 |              |  |
| Zeit Total                    |                             | 90'                                      |           |               |          |   |              | X      |   |             |   |              |                                                 |                            |        |   |              |   |   |   |  | Berechnung Trainingsload über ganze Lektion: Zeit x Empfinden = |                 | 6 x 90 = 540 |  |

Name: Ivan Muster

Ruhepuls: 73

Max: Puls 194

Kursiv: von LP anzupassen

## Auswertung Monitoring-Beispiel-Lektion

Der ausgefüllte Belastungsbeurteilungsbogen zur Beispielslektion ermöglicht folgende Auswertungen:

### Kurzfristig:

- Messen der Intensität: Mit dem Foster-Wert, welcher direkt nach jedem Intervall angegeben wird, kann überprüft werden, ob die Modalität eine genügend hohe Intensität erreicht hat. Der Wert sollte höher sein als eine 7. Ist dies nicht der Fall, kann entweder die Modalität der Übung oder die Belastungsdauer der Intervalle in der Lektionsplanung angepasst werden. Der Foster-Wert ist somit auch ein Indikator zur Überprüfung des Lektionsziels.
- Bestimmen des Mittelwerts: Der Foster-Wert ist geeignet, um Schüler individuell mit dem Klassenmittelwert zu vergleichen. Um mittels der Herzfrequenz Schüler zu vergleichen, muss zuerst die individuelle maximale Herzfrequenz bestimmt und daraus die relative Herzfrequenz berechnet werden, somit ist der Aufwand deutlich höher als beim Foster-Wert.
- Korrektheit der Angaben: Vergleicht man die Herzfrequenz mit dem Foster-Wert, kann man überprüfen, ob die Resultate realistisch sind. Wenn ein Schüler immer einen sehr hohen Foster-Wert angibt, kann man mit der relativen Herzfrequenz überprüfen, ob sich der Schüler tatsächlich in einer hohen Intensität bewegt hat.
- Erkennen von Auffälligkeiten: Der Belastungsauswertungsbogen dient ebenfalls dazu, Auffälligkeiten zu entdecken. Hat ein Schüler grosse Veränderungen in der Herzfrequenz, so bedarf dieser Schüler einer genaueren Beobachtung in der folgenden Lektion.

### Langfristig:

- Steuerung vom Training: Das Monitoring kann in späteren Lektionen nochmals erhoben werden, um Trainingseffekte nachzuweisen
  - Sinkt der Foster-Wert bei gleichbleibender Belastung, so deutet dies auf eine bessere Belastungsverträglichkeit hin.
  - Verbessert sich die Leistung bei gleichbleibendem Foster-Wert, so deutet dies auf eine bessere Ausdauerleistungsfähigkeit hin.