

Referentin: Katharina Lukassek  
Protokollantin: Karolin Hüner

Thema des Vortrags:

## **Definition, Entwicklung, Motivation und Zielsetzung des gerätegestützten Krafttrainings**

Leitfragen:

- 1.) Was verstehen wir unter gerätegestütztem Krafttraining?
- 2.) Wie hat sich das ggK entwickelt?
- 3.) Welche Motive liegen dem Körpertraining zu Grunde?
- 4.) Welche Zielsetzungen verfolgt das ggK?
- 5.) Was verstehen wir unter muskulären Dysbalancen?

Definition ggK : s. Handout

Entwicklung des ggK:

- Vorläufer gab es bereits in der Antike: Bsp.: Milon von Kroton, der als Kind mit einem Kalb trainierte indem er es hochhob, er wuchs heran, das Kalb wurde immer schwerer -> er entwickelte systematisch seine Kraft und wurde der Stärkste der gesamten Umgebung
- Demonstrationen der Kraft bei Gladiatorenkämpfen

Training an Maschinen:

- zuerst wurde nur mit freien Gewichten trainiert
- in den 70er Jahren wurden Fitness – Studios eröffnet, in denen aber nur freie Bewegungen, z. B. Freihanteltraining möglich waren
- aus den USA kamen dann nach und nach auch Maschinen, an denen geführte Bewegungen möglich waren: die Bewegung wurde z. B. durch Seilzüge vorgegeben

An den Schaubildern sieht man, wie sich der Fitnessboom entwickelte: 1980 gab es sehr wenige Fitness – Studios (1000), 1990 hat sich die Zahl bereits vervierfacht (4000)

Ebenso stiegen die Mitgliederzahlen enorm an

Motivation:

Es gibt 5 Hauptmotive: - Wiederkehr des Körpers (wird später genauer erläutert)

- Fitness – Wahn
- Gesundheitsmotiv (erst später) , Fitness – Ideal (bes. durch Werbung verursacht)
- Beobachtete Sportkörper (man wollte auch so gut aussehen)
- Sport und Jugendlichkeit (man möchte sich durch Sport jung erhalten)

Zu Motiv „Wiederkehr des Körpers“:

- es gab eine Rückbesinnung auf den Körper, das Aussehen wurde immer wichtiger um in der Gesellschaft akzeptiert zu werden, außerdem wird das Leben durch immer mehr Reize von außen beeinflusst, man hat unglaublich viele Möglichkeiten, viel zu tun, oft fehlt Menschen eine klare Linie nach der man sich richten kann -> Körper bietet die Möglichkeit der Kontrolle, man kann selbst beeinflussen und steuern, wohin er sich entwickelt
- Ästhetik riskanter Körperlichkeit: man beobachtet Sportler, die riskante Bewegungen machen (z. B. Salto rückwärts auf Schwebebalken) -> man bewundert sie und verbindet Sport und Training damit, man möchte auch so etwas können
- Ästhetik der Synchronität: man beobachtet rhythmische oder aneinander angepasste Bewegungen (z. B. beim Paartanz, rhythmische Sportgymnastik) - > diese Ästhetik gefällt einem, man trainiert um auch so etwas machen zu können
- Ästhetik des Kampfes: man ist begeistert vom Ehrgeiz, alles zu geben und noch in der letzten Minute zu versuchen, den Hebel herumzureißen (z. B. bei Spielsportarten); man ist begeistert vom Durchhaltevermögen und Ehrgeiz alles zu geben bis man evtl. umfällt (z. B. beim Boxen) -> man verbindet diese Stärke mit Krafttraining, möchte auch so „hart“ oder kämpferisch werden

Vortrag von Mathias:

Problematik der Reizüberflutung und Schnelllebigkeit unserer Zeit und die daraus resultierende Rückbesinnung auf unseren Körper / unser eigenes Ich

Trainingsziele:

- Definition: Trainingsziele sind die normativen Vorgaben des Trainingsprozesses
- Mit „normativ“ sind die Trainingsnormative gemeint: Dauer, Dichte, Umfang, Intensität, Häufigkeit

Schaubild: „Warum Trainingsziele?“

- die Leistungsfaktoren wirken auf das Training ein: man muss trainieren und sich an den Vorgaben der eigenen Leistungsfähigkeit orientieren um best. Ziel zu erreichen
- Training wirkt auf Wettkampf ein und umgekehrt: die Bestimmungen des Wettkampfes bestimmen das Training, der Erfolg oder Misserfolg des Trainings zeigt sich im Wettkampf
- Die Leistungsfähigkeit beeinflusst den Wettkampf, der Wettkampf die Leistungsfähigkeit, da entweder die Anforderungen des Wettkampfes erfüllt werden können oder nicht, oder da die Anforderungen so gestellt sind, dass der Sportler sein mögliches Potential durch das Training übertrifft und sie doch erfüllt

Fitness und Krafttraining:

man wendet Krafttraining an:

- nach Verletzungen, um degenerierte Muskeln wieder zu kräftigen

- als Prävention, zur allg. Fitness: Ausgleich muskulärer Dysbalancen, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken
- um Übergewicht zu reduzieren (durch Cardio – Muskel – Training, Kraftausdauer Training)
- um Untergewicht auszugleichen (Muskelaufbautraining)
- Im Leistungssport. Um Anforderungen der Sportart gerecht zu werden, seine Leistung zu verbessern (Sportartspezifisches Training, Schnellkrafttraining etc.)

Muskuläre Dysbalancen:

Muskuläre Dysbalancen wirken sich nicht nur auf den Muskel, sondern auch den gesamten Körper aus.

- Sie wirken sich auf das zum Muskel gehörende Gelenk und viele andere Muskeln aus
- Es kommt zu Störungen im Gelenk
- Zu Fehlhaltungen
- Dadurch zur Beeinträchtigung anderer Muskeln
- Letztendlich auch zu Auswirkungen auf innere Organe, die Haut, schließlich auf das zentrale Nervensystem