

Trainingswissenschaft und Schulsport

Hohmann, Lames Letzelter (2002):

Trainingswissenschaft umfasst die Menge der wissenschaftlich Überprüften hypothetischen Aussagen zu Training, Leistungsfähigkeit und Wettkampf. Training ist die planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen (Trainingsinhalte und Trainingsmethoden) zur nachhaltigen Erreichung von Zielen im und durch Sport.



„Wünschenswert wäre... die verstärkte Verknüpfung der in den meisten Fällen für die Sportpraxis relevanten Einzelergebnisse.(Anm.:von Biomech, Tr wiss u. Motorik) Nur dann bietet sich dem Sportpraktiker..... die reale Möglichkeit, Forschungsergebnisse sinnvoll zu bewerten und umzusetzen.“

SCHIEBL, 2007



d.h. der Schulsport ist Gegenstandsbereich der Trainingswissenschaft, denn auch hier werden planmäßig und systematisch Inhalte realisiert, um Ziele im oder durch Sport zu erreichen.

Allerdings werden die Ziele nicht durch die TW vorgegeben

Die zeitgemäße Umsetzung und die Formulierung der Ziele erfolgt durch **Sportdidaktische und Sportpädagogische Vorgaben**



Ziele



Ehem. DDR

Sportpädagogik als Sportmethodik, d. h. als
Teilgebiet der Trainingswissenschaft

Balz, 1992

Sportartenkonzept, d. h. Orientierung der Inhalte an
(traditionelle) Sportarten (siehe auch SÖLL)

Frey und Hildebrand, 1995

Schulsport ist Training mit einer speziellen Adressatengruppe
in einem speziellen institutionellen Setting

Alternative sportdidaktische Entwürfe

Offener Sportunterricht

Körpererfahrung

Entpädagogisierung

Gesundheitliche Aspekte

Mehrperspektivität

Normfreiheit



„Wünschenswert wäre insgesamt auch eine stärkere Thematisierung des Schulsports mit seinen spezifischen Rahmenbedingungen und Inhalten. Bislang bleibt es dem Praktiker in der Schule in den meisten Fällen überlassen, sinnvolle Schlüsse für sein Handeln aus dem allgemeinen bewegungswissenschaftlichen Fundus zu ziehen

SCHIEBL, 2007

Vgl Kritik von Frey: Rahmenbedingungen nicht ausreichend (Frey, 1995)



UNESCO

- Befähigung zum lebenslangen Sporttreiben zur Förderung der geistigen und körperlichen Entwicklung
- Verständnisenwicklung für die Rolle im Rahmen der Gesundheitsförderung von Bewegung
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Unterstützung der sozialen Entwicklung durch Bewältigung von Niederlagen und Siegen
- Erfahrungssammlung von Kooperation und Wettkampfsituationen
- Vorbereitung auf das Berufsfeld Sport



Beitrag der Trainingswissenschaft zu diesen Zielen

- Trainingswissenschaftliche Forschung
- Beschreibung von Mindestumfängen im Schulsport
- Konzeptionen zur optimalen Ausnutzung der vorhandenen Ressourcen

Wissenschaftliche Fundierung eines zeitgemäßen Sportunterrichts



Themen der Trainingswissenschaft im Bereich Schulsport

Frequenz / Dichte der Einheiten / Dokumentation des
Unterrichtsausfalls / Freistellungsgründe

Untersuchungen zur Qualität des Sportunterrichts

Wirksamkeit, körperliche Anpassungen

Fachkenntnisse des Lehrkörpers

Unfall- und Verletzungshäufigkeit

Kosten-Nutzen Rechnungen

(z.B. unter gesundheitlichen Aspekten)

Evaluationsforschung

Erreichen von Lernzielen

Interventionsprüfung, Wirksamkeitsanalysen



Beispiele

Methodik zum Ausdauertraining in der Schule (Conrad, Stemper, 2002)

<http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~stempert/daten/hskondition120203-2.pdf>

Zyklisierung des Trainingsprozesses, vgl. „Blocktraining“
(Hohmann, Lames, Letzelter, 2003)

Wettkampfmethode im Schulsport (Letzelter, 1982)

Effektstärke verschiedener Inhalte (Auswahl der Inhalte)

Sanftes Krafttraining (Reuter, 2002)



Sanftes Krafttraining (Buskies, 1996)

Krafttraining, bei der die Serienbelastung nicht bis zur Erschöpfung durchgeführt wird.

Steuerung durch das subjektive Belastungsempfinden
Einschätzung der Belastung erfolgt unmittelbar
Beendigung der Einzelseerie vor Erreichen der muskulären Erschöpfung

Die Methode des sanften Krafttrainings eignet sich, um bei Schülern ein Wohlbefinden zu erzeugen, das zum Weitermachen anregt. Die erzielten Effekte sind vergleichbar mit Serien mit maximalen Wiederholungszahlen



Tendenz in der Bewegungswissenschaft:

ausgelöst durch Pisa-Schock und neurowiss Erkenntnisse

Fokussierung

- Integration von Sensorik und Motorik
- wie arbeitet das Gehirn
- wie müssen Rahmenbedingungen des Lernens gestaltet werden



Beispiele im Bereich des Techniktrainings

- Belohnende Bewegungserlebnisse
- Emotionale Betroffenheit
- Ganzheitliches Lernen
- Kritische Sicht der Bewertung durch Außenstehende (Korrektur ext)
- Misslungene Bewegungsversuche zeitnah koppeln mit gelungenen Versuchen (Vermeidung der Konsolidierung von Fehlversuchen)



Sportunterricht: Training für Körper und Geist

S.KUBESCH, 2002 vgl Spitzer, 2002

Sportunterricht fördert

- körperliche Gesundheit
- Qualifikationen wie Teamfähigkeit, soziale Kompetenz, Leistungsbereitschaft
- Lern- und Gedächtnisprozesse

Bewegung

- Verbessert die Hirndurchblutung
- Unterstützt die neuronale Vernetzung und Nutzung des Gehirns
- Stimuliert die hippocampale Neurogenese und
- Fördert dadurch Lernprozesse und Anpassungsprozesse des Gehirns
- Steigert die Konzentration der Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin und Dopamin (Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Motivation)

