

Grundlagen

Sportliches Training in der Primarstufe

Gliederung

- Zeitplan
- Erfahrungen – Vorstellungen – Fragen
- Der Trainingsbegriff
- Konditionelle Anforderungen
 - Aufwärmen & Beweglichkeit
 - Schnelligkeit
 - Kraft
 - Ausdauer
- Praxis

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- Zeitplan:

- 9:00h bis 11:00h
- Pause
- 11:15h bis 13:00h
- Mittagspause (Pizza)
- 13:30h bis 15:00h
- Pause
- 15:15h bis 16:30h
- Aufräumen & Ende

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- Kartenabfrage

- Jeder TN nimmt sich drei unterschiedliche Karten:
 - Grün: Vorstellungen
 - Rot: Erfahrungen
 - Gelb: Fragen
- Vermerkt eure Vorstellungen, Erfahrungen und Fragen auf den verschiedenen Karten!
- Ordnet die Karten nacheinander mit kurzen erklärenden Worten an der Wand!
 - Bearbeitung

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- Training:

- Definitionspuzzle
- „Training, sportliches: Wissenschaftlich fundierter und pädagogisch organisierter Prozess, der durch planmäßiges und systematisches Einwirken auf die Leistungsfähigkeit und die Leistungsbereitschaft, die sportliche Vervollkommnung und Leistungssteigerung sowie den Vergleich im Wettkampf zum Ziel hat.“ (*Thieß & Schnabel, 1986, S. 158*)
- „Gemeinhin wird heute unter „Training“ die Summe aller Maßnahmen verstanden, die zur planmäßigen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führt.“ (*Hollmann & Hettinger, 1980, S. 124*)

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- Adaptation:

- Anpassungsfähigkeit = Trainierbarkeit
- Phasen erhöhter Anpassung für koordinative und konditionelle Leistungsfaktoren zu unterschiedlichen Zeitpunkten (sensitive bzw. sensible Phasen)
- biologische Adaptation auf exogenen Trainingsreiz erfolgt zeitlich gesetzmäßig:

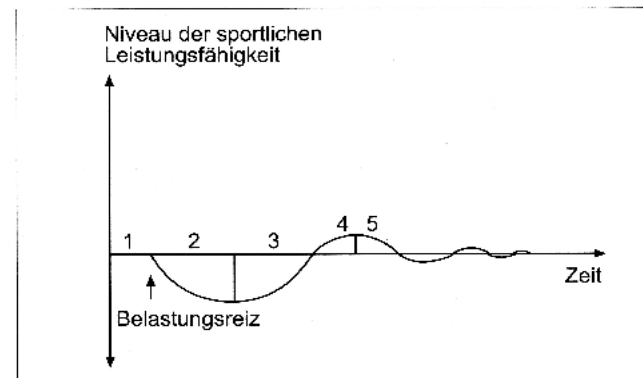


Abb. 6 : Phasen der Veränderung der Leistungsfähigkeit nach einem Belastungsreiz (Phaseneinteilung s. vorhergehenden Text)

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- Reizstufen- und Funktionszustandsregel:

- Reizintensität und -quantität überschreiten:

Tab. 2.6 Reizstufenregel nach Roux

Charakterisierung der Belastungsintensitäten	Biologische Anpassung
unterschwellige Reize (= unter der wirksamen Reizschwelle)	bleiben wirkungslos
überschwellige, schwache Reize	erhalten das aktuelle Funktionsniveau
überschwellige, mittlere und starke Reize	lösen physiologische und anatomische Veränderungen aus
überschwellige, zu starke Reize	schädigen die Funktion

(mod. nach Radlinger et al., 1998, S. 54)

- Funktions- bzw. Trainingszustand bestimmen die Reize zur Erhaltung bzw. Steigerung des Funktionszustandes

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- **Aufwärmen & Beweglichkeit**

- Alter (Einlagerung von Bindegewebe) & Geschlecht
- Temperatur, Tageszeit, Psyche und Emotionen
- Verletzungen & Erkrankungen

→ Dosierung beachten & Grundlagen legen

- **Schnelligkeit**

- koordinativ-konditionelle Fähigkeit (Bezug Kraft)
- Reiz oder Signal & geringe äußere Widerstände
- mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen
- Schulpraktische Sicht: Reaktionsfähigkeit, Beschleunigungsfähigkeit und Bewegungsschnelligkeit

→ ausgeruhter Zustand & Bewegungsqualität

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

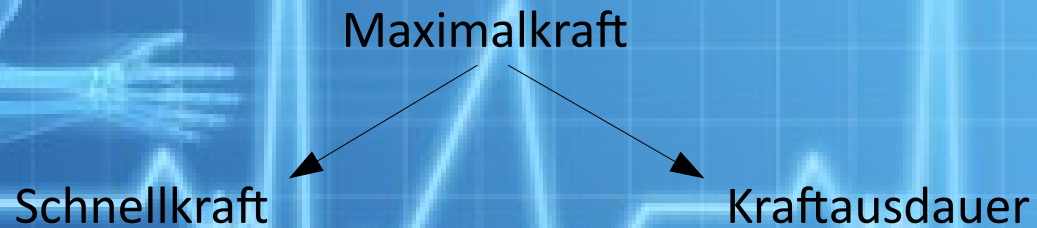
Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

• Kraft

- Kraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken bzw. sie zu halten.
(*Sportwissenschaftliches Lexikon*)



- Hormonelle Voraussetzungen
 - Knochendichte & Wirbelsäule
 - Inter- & intramuskuläre Koordination
- Rumpf- und Haltemuskulatur
- Dynamische & isometrische Übungsformen

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

• Ausdauer

- Ausdauer ist die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können. (*Martin, 2001*)
- diverse Strukturierungsmöglichkeiten
- morphologische Anpassungen (Hf, O₂-Nutzung etc.)
- Skelettmuskel vor Herzmuskel

→ aerobe Grundlagenausdauer schulen („Puls 160“)

→ Vielseitige und spielerische Ausdauerschulung

Grundlagen

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

- **Praxis**

- Abfolge der konditionellen Fähigkeiten innerhalb der Sportstunde
- Aufwärmen
- Schnelligkeit
- Pause
- Kraft
- Ausdauer
- Bewegungslandschaften
- Abbau & Aufräumen