

# 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

- 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

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

# 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

- 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:

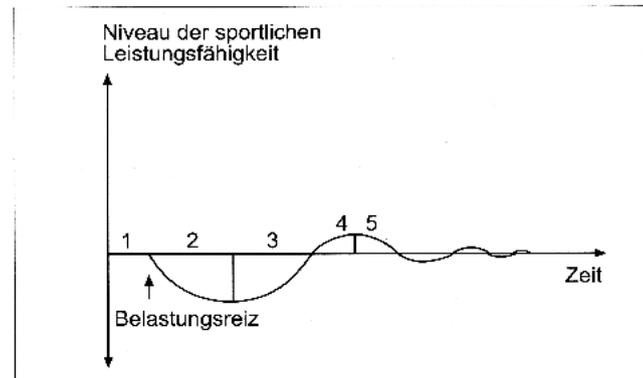


Abb. 6 : Phasen der Veränderung der Leistungsfähigkeit nach einem Belastungsreiz (Phaseneinteilung s. vorhergehenden Text)

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

# Grundlagen

- Reizstufen- und Funktionszustandsregel:

- Reizintensität und -quantität überschreiten:

**Tab. 2.6 Reizstufenregel nach Roux**

<b>Charakterisierung der Belastungsintensitäten</b>	<b>Biologische Anpassung</b>
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

Zeitplan

Erfahrung etc.

Trainingsbegriff

Kond. Anforderungen

Praxis

# 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*)

Maximalkraft

Schnellkraft

Kraftausdauer

- 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, O<sub>2</sub>-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