

Training im Schulsport

Bedingungen und Grenzen
körperlicher Förderung durch Sport

GÜNTER FREY

VERLAG KARL HOFMANN SCHORNDORF



Inhalt

Vorwort	9
1. Ansatz und Fragestellung	13
1.1 Die biologische Dimension im Schulsport	13
1.2 Training und Adaptation: Arbeitsdefinitionen	19
1.2.1 Das interdisziplinäre Verständnis des Trainings	20
1.2.2 Das biologische Verständnis des Trainings	26
1.2.3 Die Reichweite des Adaptations- und Trainingsbegriffes	42
1.3 Aufbau und Verfahren der Arbeit	47
2. Präzisierung belastungsspezifischer Ziele des Schulsports	58
2.1 Leistungsbegrenzende Faktoren physischer Eigenschaften und Fähigkeiten	59
2.1.1 Leistungsbegrenzende Faktoren im Hinblick auf die Stärke der Muskeltätigkeit	60
2.1.2 Leistungsbegrenzende Faktoren im Hinblick auf Geschwindigkeit und Dauer der Muskeltätigkeit	62
2.1.3 Zeitlicher Verlauf der Energiebereitstellung	69
2.2 Das Ziel sportlichen Könnens	78
2.2.1 Physische Handlungsanforderungen im Sport	79
2.2.2 Auswahl im Schulsport zu verbessernder Leistungsfaktoren	98
2.3 Das Ziel der Prävention und Rehabilitation	106
2.3.1 Der qualitative Aspekt	106
2.3.2 Didaktische Konsequenzen	111
2.3.3 Der quantitative Aspekt	114

3.	Zielsetzung und Belastungsanforderungen	129
3.1	Kriterien der Belastungsdosierung	129
3.1.1	Wöchentlicher Belastungsaufwand	129
3.1.2	Gesamtzeitraum der Belastung	131
3.2	Ausdauer	132
3.2.1	Wöchentlicher Belastungsaufwand	132
3.2.2	Gesamtzeitraum der Belastung	151
3.3	Kraft	154
3.3.1	Wöchentlicher Belastungsaufwand	155
3.3.2	Gesamtzeitraum der statischen und dynamischen Belastung	166
3.4	Beweglichkeit	167
3.5	Möglichkeiten des Schulsports für die Zielverwirklichung	168
3.5.1	Das Kriterium des wöchentlichen Belastungsaufwandes	169
3.5.2	Das Kriterium des Gesamtzeitraumes der Belastung	190

4.	Entwicklungsgemäße Belastung	192
4.1	Entwicklung und Adaptationsfähigkeit im Bereich der Kraft	193
4.1.1	Die nicht trainingsbedingte Veränderung	193
4.1.2	Adaptationsfähigkeit und Trainierbarkeit	195
4.1.3	Entwicklungsgemäße Kraftbelastungen	195
4.2	Entwicklung und Adaptationsfähigkeit im Bereich der Ausdauer	197
4.2.1	Aerobe Ausdauer (Ausdauerkraft)	197
4.2.2	Anaerobe Ausdauer (Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer)	202
4.2.3	Entwicklungsgemäße Ausdauerbelastungen	204
4.3	Entwicklung und Adaptationsfähigkeit im Bereich der Schnelligkeit	206
4.4	Entwicklung und Adaptationsfähigkeit im Bereich der Beweglichkeit	207

4.5	Ursachen der reifungs-, adaptations- und geschlechtsspezifischen Besonderheiten	209
4.5.1	Die Ursachen des puberalen Leistungszuwachses und der verbesserten Adaptationsfähigkeit beider Geschlechter	209
4.5.2	Die Ursache geschlechtsspezifischer Unterschiede	212
4.6	Didaktische Konsequenzen	214
4.6.1	Das Alter vor der Pubertät	214
4.6.2	Das Pubertätsalter	216
4.6.3	Das Alter nach der Pubertät	221
5.	Langfristig geplante Belastung	222
5.1	Der zeitliche Verlauf der Adaptation und seine Auswirkungen auf die Planung des Sportlehrers	222
5.1.1	Zeitlicher Verlauf der Adaptation	223
5.1.2	Stundenverteilung und -ziel	229
5.1.3	Trainingsmittel und Zielsetzung	233
5.1.4	Die Stabilisierung nicht trainingsbedingter Adaptationen	234
5.1.5	Das Problem der steigenden Belastung	238
5.1.6	Das Problem der Stundenlage	239
5.2	Die Festigkeit der Adaptation und ihre Auswirkung auf die Planung	244
5.2.1	Die Wirkung ausbleibender Belastung	245
5.2.2	Die Wirkung seltener Belastung	249
5.2.3	Die Wirkung von Kombinationen verschiedener Belastungshäufigkeit	251
5.2.4	Langfristige Konsequenzen für den Sportunterricht	252
6.	Die Planung der Belastungseinheit	262
6.1	Der Belastungsaufbau	263
6.1.1	Stundenbilder	263
6.1.2	Bedingungen der Belastungsreihenfolge	265

6.2 Die Belastungsdosierung	272
6.2.1 Die äußere und innere Belastung	272
6.2.2 Die Differenzierung	274
Schlußbemerkungen	279
Literaturverzeichnis	281
Sachregister	307