

1 Zur Systematik der Praxis sportlichen Übens und Trainierens (L. Nieber)

Der Sport hat sich seit den Olympischen Spielen der Neuzeit rasant entwickelt. Er durchdringt heute die verschiedensten Lebensbereiche und wird von unterschiedlichen sozialen Gruppen zu unterschiedlichen Zwecken betrieben (vgl. Schulsport, Leistungssport, Kinder- und Jugendsport, Breitensport, Sporttherapie, Seniorensport u.a.). Nach Haag, H./Morawietz, A. (1991) können sportliche Aktivitäten unter folgenden grundsätzlichen Fragestellungen systematisiert werden:

Wer treibt wozu, mit wem, wann und wo Sport? (vgl. auch Kuhlmann, D. / Nieber, L. ;1997)

1.1 Zu einigen Praxisbereichen im Sport

Zunächst ist die Frage nach der sozialen Gruppe wichtig, die in verschiedenen Sportarten gemeinsame sportliche Ziele verfolgt (**Wer treibt Sport?**). Als wichtige Beispiele wären zu nennen:

Breitensport - dessen Qualifizierung sich dieses Lehrmaterial zum Ziel gesetzt hat und der die breitesten Bevölkerungsschichten erreichen will und vor allem soziale und gesundheitliche, weniger leistungssportliche Ziele verfolgt.

Kinder- und Jugendsport – der die Bedürfnisse und die Entwicklungsphasen der Kinder und Jugendlichen in besonderer Weise zu berücksichtigen hat.

Schulsport – der unter der Zielstellung der allseitigen körperlich-sportlichen Grundausbildung zum selbstständigen und lebenslangen Sporttreiben erzieht.

Frauensport – der die besonderen Bedingungen und Bedürfnisse des Sporttreibens von Frauen berücksichtigt.

Seniorensport – der sich dem Sporttreiben älterer Menschen widmet und in besonderer Weise gesundheitlich präventiv ausgerichtet ist.

Bei der Frage, **wozu wird Sport getrieben**, geht es in erster Linie um eine Zweckgerichtetheit der sportlichen Aktivität wie z. B.:

Leistungssport – dem es um die bestmögliche Herausbildung sportlicher Höchstleistungen auf einer zumeist kommerziellen und professionellen Basis geht.

Rehabilitationssport – der auf die Wiederherstellung oder Kompensation verloren gegangener Funktionen und Leistungen nach Unfall oder schwerer Krankheit gerichtet ist.

Ausgleichs- und Erholungssport – der insbesondere die psychophysische Balance bei vorwiegend einseitiger beruflicher Tätigkeit (Zwangshaltungen von Chirurgen, Zahnärzten, ausschließlich sitzende Tätigkeiten von Berufskraftfahrern u.a.) gewährleisten soll.

Auch bei der Frage, **wann Sport getrieben wird**, ergeben sich klare Abgrenzungen: **Frühsport, Pausensport, Freizeitsport, Urlaubssport**.

Schließlich lassen sich auch Unterscheidungen nach dem **Ort** treffen, wo vorrangig den sportlichen Aktivitäten nachgegangen wird: **Vereinssport, Natursport, Betriebssport**, u.a.

Alle bislang aufgeführte Sportbereiche sind nach formalen Kriterien geordnet. Für den Trainer und Übungsleiter im Breitensport ist jedoch die Einteilung nach funktionellen Gesichtspunkten von besonderer Bedeutung. Darunter ist zu verstehen, welche Gemeinsamkeiten sich beispielsweise in der Anforderungsstruktur oder dem Wettkampfverlauf finden lassen. So haben sich in der sportwissenschaftlichen Praxis verschiedene **Sportartengruppen** herausgebildet, die im folgenden Punkt vorgestellt und kurz kommentiert werden sollen.

1.2 Zur Systematik im Bereich Breitensport

Im Breitensport findet sich erwartungsgemäß die größte Vielfalt sehr unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten. Dabei lassen sich die „klassischen“ Sportarten unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten (Anforderungs- und Belastungsstruktur, Wettkampfcharakter) systematisch ordnen.

1.2.1 Sportarten und Sportartengruppen

Je nach Einteilungskriterium ergeben sich bestimmte Sportartengruppen (vgl. Abb.1).

Einteilungskriterien von Sportarten und Sportartengruppen

Nach der Zielstellung einer sportlichen Grundlagenausbildung:

„Grundsportarten“ (z. B. in Lehrplänen): Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik, Schwimmen, Sportspiele

Nach der Ausübung in bestimmten Jahreszeiten (vgl. Olympische Spiele):

- Sommersportarten
- Wintersportarten

Nach dem Hauptanforderungsprofil:

- Ausdauersportarten (Laufdisziplinen der Leichtathletik, Kanu, Rudern, Schwimmen u.a.)
- Kraftsportarten (Gewichtheben, Bodybuilding)
- Technische Sportarten (Gerätturnen, Wurf- Stoß- Disziplinen der Leichtathletik u.a.)
- Technisch-kompositorische Sportarten (Eiskunstlauf, Künstlerische Gymnastik, Kunstspringen)
- Kognitiv und taktisch akzentuierte „Sportarten“ (Schach u.a.)

Nach der Art und Weise eines sportlichen Zweikampfes:

- Mann gegen Mann (Judo, Boxen, Ringen, Karate, Fechten u.a.)
- Mannschaft (Tauziehen u.a.)

Nach einem bestimmten Spielgedanken (Spielsportarten):

- Rückschlagspiele (Volleyball, Tennis u.a.)
- Torschusspiele (Handball, Fußball u.a.)
- Korbspiele (Basketball, Korbball u.a.)
- Malspiele (Brennball, Baseball u.a.)
- Zielspiele (Eisstockschießen, Billard, Kegeln u.a.)

Nach der Fortbewegungsart/ Nutzung technischer Hilfsmittel:

- Motorsport (Motorrad- und Automobilsport)
- Flugsport (Segelfliegen, Paragleiting, Drachensegeln, Motorkunstflug, Fallschirmspringen u.a.)
- Modellsport (Flugmodelle, Schiffsmodelle u.a.)
- Tauchsport (Streckentauchen, Tieftauchen, Orientierungstauchen u.a.)
- Schießsport (Bogenschießen, Pistole, Skeet u.a.)
- Pferdesport (Pferderennsport, Dressurreiten, Springreiten, Military u.a.)
- Skisport (Langlauf, Abfahrtslauf, Slalom, Skispringen u.a.)
- Radsport (Straßenradsport, Radball, Bahnradspport u.a.)
- Wasserfahrsport:
 - mit Muskelkraft: Kanu, Rudern
 - mit Windkraft: Segeln, Surfen

Sportartübergreifende Bewegungsangebote

- Fitnesssport
 - Aerobic, Spinning, u.a.
- Abenteuer- und erlebnisorientierte Bewegungsangebote
 - Klettern/ Bergwandern
 - Kanuevents
 - Geländespiele
 - Lager
- Zirkus
 - Jonglage, Balance, Akrobatik u.a.
- Tanztheater/ Pantomimik/ Darstellendes Spiel

Abb.1: Einteilungskriterien und Systematisierung von Sportarten und Sportartengruppen

1.2.2. Trendsportarten

Der Begriff Trendsport kennzeichnet diejenigen Sportarten, die sich im Prozess der modernen Ausdifferenzierung des Sports immer neu herausbilden und sich von traditionellen Sportarten und Sportartengruppen durch immer weitergehende Innovationen abgrenzen lassen. Nach Schwier, J. lässt sich Trendsport in die drei Bereiche Fitnessaktivitäten, Funsport und Risikosport unterteilen, bei denen extreme Wagnisse oder psychophysische Belastungen als besondere Herausforderung gesucht werden. Während die Bereiche Fitnessaktivitäten und Funsport durchaus sinnvoll in den Breitensport integriert werden können, sind dagegen Risiko- und besonders Extremsport mit den Zielen des Breitensports unvereinbar. Über einige breitensporttaugliche Trendsportangebote informiert Abb. 2.

Abschließend ist festzustellen, dass es keine einheitliche Systematik für die Einteilung sportlicher Aktivitäten gibt. Dennoch helfen die dargestellten Übersichten mit ihren verschiedenen Einteilungskriterien bei der Orientierung und Einordnung neu auftauchender Sportarten und begründen sowohl strukturelle wie funktionelle Gemeinsamkeiten verschiedener Sportarten, die bei der Gestaltung des Übungsprozesses zu beachten sind.

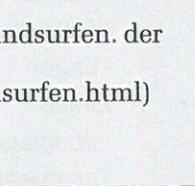
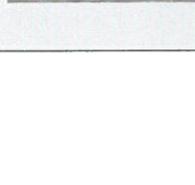
Auswahl einiger Trendsportarten (z.T. breitensporttauglich) Quellen: http://www.funssporting.de/Sports/trendsport/trendsport.html ; http://www.sport-trends.net/Trekking.html	
<p>Frisbee Golf Golfen mit einer Frisbeescheibe? Discgolf – ein Ganzjahres-Sport für Luftakrobaten mit Fingerspitzengefühl und Treffsicherheit. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/trendsport/Frisbee_Golf/frisbee_golf.html)</p>	
<p>Inline Skating Das Geschäft mit den Inline-Skates rollt wieder und mit ihnen Millionen Deutsche. Die verschiedenen Disziplinen von Speedskating bis Aggressive findet Ihr hier erklärt. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/classic_funssports/Inline_Skating/inline_skating.html)</p>	
<p>Kitesurfen Längst haben die Windsurfer die Luft erobert. Kitesurfen heißt der Trendsport, der deutschlandweit im Aufwind ist. Mit einem Lenkdrachen heben die Surfer ab: bis zu 10 Meter hoch und bis zu 100 Meter weit. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/trendsport/Kitesurfing/kitesurfing.html)</p>	
<p>Nordic Walking Am Stock gehen ist nur was für Alte? Von wegen. Nordic Walking zieht immer mehr Anhänger an und entwickelt sich vom Trendsport zum Breitensport. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/trendsport/Nordic_Walking/nordic_walking.html)</p>	
<p>Speedminton Die Trendsportszene entdeckt den Racketsport. Seit vergangenem Jahr ist Speedminton kein Fremdwort mehr in der Trendsportszene. Am Strand, im Park, auf Sportplätzen aber auch auf Tenniscourts – gespedet wird überall. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/trendsport/Speedminton/speedminton.html)</p>	
<p>Windsurfing Wenn eine Sportart sich als Klassiker der Funsportarten etabliert hat, dann ist es Windsurfen. der Traum von Wind, Wellen und Weite. Aktuelle Surf-News. (Siehe auch: http://www.funssporting.de/Sports/classic_funssports/Windsurfing/windsurfing.html)</p>	
<p>Spinning Das Spinning ist eine Indoor-Radsportart bei der mit fest installierten Trainingsfahrrädern nach einer rhythmischen Musik trainiert wird. Bei den Spinningfahrrädern kann der Tretwiderstand eingestellt werden und spricht damit Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen an.</p>	
<p>Trekking Das Trekking ist eine interessante und spannende Wandervariante wo Wanderer/innen mit einem Rucksack eine Strecke gehen und dabei in Jugendherbergen, Zelten, Ferienwohnungen oder Pensionen übernachten.</p>	

Abb.2: Auswahl einiger Trendsportarten

Literatur:

1. Haag, H. (1991). Einführung in das Studium der Sportwissenschaft. Hofmann-Verlag, Schorndorf, S97ff
2. KUHLMANN, D./NIEBER, L.: Wer spielt mit wem, warum und wann? Gestaltung von Wettkampfsystemen in den Sportspielen. In: Sport-Spiel-Forschung (Zwischen Trainerbank und Lehrstuhl), Schriften der dvs, 1997 Bd. 84, S. 257-260.
3. Jürgen Schwier: Was ist Trendsport?, in: Christoph Breuer/Harald Michels (Hg.): Trendsport - Modelle, Orientierungen und Konsequenzen, Aachen 2002, S. 18-32.

2 Lehrhilfen für die Praxis (D. Bödefeld, A. Jürgens, P.Hirtz, L. Nieber)

Nachdem im Kapitel 1 die Vielfalt sportlichen Übens und Trainierens kurz gekennzeichnet wurde, geht es in diesem Kapitel um ausgewählte praktische Beispiele und Handlungsanleitungen. Neben didaktisch-methodischen Hinweisen zur Organisation von Übungs- und Trainingseinheiten wird der für die tägliche Praxis wichtige Teil der Erwärmung behandelt. Weiterhin sind Übungsbeispiele und -programme für das Fitness- und Konditionstraining sowie für das Technik- und Koordinationstraining zu finden. Da die sportliche Spieltätigkeit im Breitensport eine bedeutsame Rolle spielt und auch nicht einfach zu gestalten ist, thematisiert das abschließende Kapitel ausgewählte praktische und didaktisch-methodische Fragen zur Spielausbildung.

2.1 Zur didaktisch-methodischen Organisation des Übens und Trainierens - ausgewählte Praxisempfehlungen (D. Bödefeld)

Im Anschluss an die allgemeinen pädagogisch-methodischen Planungsprinzipien des Trainings- und Übungsprozesses sollen im Folgenden praktische Gestaltungshilfen des Breitensportlichen Übens und Trainieren vermittelt werden. Dazu zählen Aspekte der Kommunikation, methodische Maßnahmen, Sozial- und Organisationsformen sowie ausgewählte Alltagsprobleme.

2.1.1 Klarheit von Zielstellung und Aufgabe - eine Sache der Kommunikation

Jeder Trainer und Übungsleiter redet, fragt, erteilt Anordnungen in jeder Übungs- und Trainingstunde und erwartet, dass man ihm zuhört, dass man ihm antwortet, dass man seine Anordnungen befolgt. Um dies zu schaffen, ist es wichtig, dass der Trainer in der Lage ist, sich verständlich auszudrücken. „Verständigung wird jedoch daran gemessen, ob sie gelingt.“ (Scherler, 2004, S. 108). Im Sport ist Verständigung aber nicht nur eine Sache der Sprache, sondern schließt auf Grund der Größe der Räume, einer Vielzahl akustischer Störfaktoren, einer sich bewegenden Zuhörerzahl Körpersprache, Zeichensprache und die Stellung und Orientierung im Raum ein (vgl. Scherler, 2004, S. 108).

Wie an Abb. 1. ersichtlich ist, besteht jede Kommunikation aus einem Sender, einer Information und einem Empfänger.

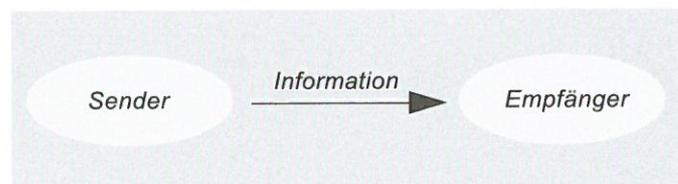


Abb. 1: Kommunikationsmodell (vereinfachte Darstellung)

Dabei werden drei Fragen augenscheinlich:

1. Was sage ich, damit der andere verstehen kann, was ich sagen will?
2. Wie sage ich das, was ich sagen will?
3. Wie kann ich das verstehen, was mir der andere sagen will? (vgl. Krieger, 2006, www).

Beispiel 1:

Trainer: Paul, ich brauche mal einen Helfer zum Toraufbau.

Paul: Ok, ich hole Matthias.

Ergo: Was der eine sagt und der andere versteht, muss nicht gleich sein!

Zu den Erfolgsfaktoren einer gelungenen Kommunikation gehören dem Empfänger alters-, situations- und -könnensangemessene Informationen zu geben, ein adäquates Sprach- und Sprechverhalten sowie eine authentische Körpersprache.

Einige Tipps für die tägliche Übungs- und Trainingskommunikation:

Beispiel 2:

Fußballtraining mit Vorschulkindern, Torschussübung: Marvin geht zum Anlauf bis weit hinter die Mittellinie zurück, wird beim Laufen immer schneller, stolpert fast, trifft schließlich den Ball nicht richtig und verschießt.

Trainer: Marvin, geh doch beim nächsten Mal gleich bis zum anderen Tor zurück!

Genau das tut der 5-Jährige beim nächsten Mal auch...