
Günter Frey / Eberhard Hildenbrandt

Einführung in die Trainingslehre

**Teil 2:
Anwendungsfelder**

A- 402/440
2010



Hofmann-Verlag · Schorndorf

Frey, Günter
Anwendungsfelder
1995

D K B 09 11 79 . 1

digitalisiert durch:
IDS Basel Bern

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
I. Training im Breitensport	13
1 Die Ausgangssituation	13
2 Breitensportlerin und Breitensportler	14
3 Trainingsempfehlungen	16
3.1 Eher ungeeignete Trainingsangebote	16
3.1.1 Das Risiko des Trainingsinhalts	16
3.1.2 Mögliches Fehlverhalten des Sportlers	17
3.2 Fitneß- und gesundheitsfördernde Trainingsangebote	19
3.2.1 Konkretisierung des Trainingsziels	19
3.2.2 Ausdauertraining	22
3.2.3 Kraft- und Beweglichkeitstraining	26
3.3 Altersstabile Trainingsangebote	26
3.4 Erlebnisreiche und gesellige Trainingsangebote	28
3.5 Umweltverträgliche Trainingsangebote	29
4 Aktuelle Probleme des Trainings im Breitensport	31
4.1 Fehlende Trainingsangebote	31
4.2 Verbesserungsbedürftige Trainingsangebote	31
4.2.1 Training auf das Sportabzeichen	31
4.2.2 Training auf Waldsportpfaden	33
4.3 Fehlendes Wissen über Training bei nicht-organisierten Breitensportlern	34
4.4 Fehlendes Wissen und mangelndes Engagement bei kommerziellen Anbietern	35
II. Training im Seniorensport	39
1 Ein neues Aufgabenfeld der Trainingswissenschaft	39
2 Zur Bestimmung der Gruppe der „Alten“	41

3	Betrachtungsweisen des Alterns	42
3.1	Soziologische Aspekte	42
3.2	Psychologische Aspekte	43
3.3	Pädagogische Aspekte	44
3.4	Sportwissenschaftliche Aspekte	45
4	Training im Senioren-Wettkampfsport, in der Senioren-Gymnastik und im Senioren-Jedermannsport	46
III.	Training im Behindertensport.....	51
1	Die Entwicklung des Behindertensports.....	51
2	Prinzipien des Trainings im Behindertensport.....	52
3	Beispiele aus der Praxis des Behindertentrainings	55
3.1	Leichtathletiktraining mit Blinden und Sehbehinderten	55
3.1.1	Lauf	56
3.1.2	Sprung	56
3.1.3	Wurf.....	57
3.2	Training im Rollstuhl	57
3.2.1	Leistungsexplosion	57
3.2.2	Fahr-, Technik- und Krafttraining	58
3.2.3	Die Frage der Spezialisierung.....	60
3.2.4	Ausblick.....	60
IV.	Training im Schulsport.....	63
1	Anspruch und Realität	63
2	Körperliche Förderung durch Training	66
2.1	Didaktische Begründung.....	66
2.2	Sportliches Können und Gesundheit als allgemeine Ziele des Sportunterrichts.....	70
3	Training in der Sportstunde	72
3.1	Belastungsanforderungen.....	73
3.1.1	Allgemeines Ausdauertraining.....	73
3.1.2	Allgemeines Krafttraining	76
3.1.3	Allgemeines Schnelligkeitstraining.....	79
3.1.4	Allgemeines Beweglichkeitstraining	81
3.2	Gezielte Konditionsprogramme und „physiologische Nebeneffekte“ im Sportunterricht	83

3.3	Intensivierung von Sportstunden aus der Sicht der Trainingslehre.....	87
3.4	Reihenfolge der Belastungen in der Sportstunde.....	90
3.5	Dosierung der Belastung in der Sportstunde	95
4	Längerfristige Planung im Schulsport.....	99
4.1	Die Zerlegung des Belastungspensums in mehrere Trainingseinheiten pro Woche.....	99
4.1.1	Die Zahl der Sportstunden	99
4.1.2	Die Effektivität von Einzel- und Doppelstunden.....	101
4.1.3	Die Bedeutung der Regelmäßigkeit.....	104
4.1.4	Das Desaster der Berufsschule	106
4.2	Die Wahl eines längeren Trainingszeitraums	106
4.3	Kontinuitäts- und Akzentuierungsmethode.....	108
4.3.1	Die vielseitig-kontinuierliche Belastung.....	108
4.3.2	Die zentriert-akzentuierte Belastung.....	110
4.4	Stabilisierung der Effekte durch Stoffverteilungspläne.....	111
4.5	Die Lage der Sportstunde im Tagesverlauf	114
4.6	Ferieneinschnitte als Planungsdaten.....	116
5	Training in der Grundschule	120
5.1	Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler	121
5.2	Körperliche Voraussetzungen von Grundschulern	122
5.2.1	Trainierbarkeit der Kraft.....	122
5.2.2	Trainierbarkeit der Ausdauer	123
5.2.3	Trainierbarkeit der Schnelligkeit	125
5.2.4	Trainierbarkeit der Beweglichkeit	127
5.2.5	Belastbarkeit	128
5.2.6	Geschlechtsspezifische Besonderheiten	129
5.3	Motorische und motivational-soziale Gegebenheiten bei Grundschulern	130
5.4	Pädagogische Orientierungshilfen	132
5.4.1	Die Bedeutung der Koordinationsschulung.....	132
5.4.2	Die Unterstützung der biologischen Entwicklung.....	133
5.4.3	Die „Erziehung zum Training“	134
5.4.4	Die Rolle von Spiel und Vergleich	134
5.4.5	Trainieren beim Spielen.....	137
6	Training in der Sekundarstufe I	140
6.1	Akzelerierte und retardierte Schülerinnen und Schüler	140
6.2	Körperliche Voraussetzungen in der Sekundarstufe I.....	140
6.2.1	Trainierbarkeit	140
6.2.2	Belastbarkeit	142
6.2.3	Geschlechtsspezifische Besonderheiten	142
6.3	Motorische und motivational-soziale Gegebenheiten	144

6.4	Pädagogische Orientierungshilfen	147
6.4.1	Die Bedeutung der Differenzierung	147
6.4.2	Mögliche Koordinationsschwierigkeiten	148
6.4.3	Die Akzentuierung der konditionellen Zielsetzung	149
6.4.4	Entwicklungsgemäßes Krafttraining.....	150
6.4.5	Entwicklungsgemäßes Beweglichkeitstraining	158
6.4.6	Entwicklungsgemäßes Ausdauertraining	159
6.4.7	Erhaltung und Verbesserung der Motivation	160
7	Training in der Sekundarstufe II	166
8	Grundsätze für das Training im Schulsport.....	170
	Literatur.....	171
	Sachregister	185