

# Motive für Sport, Gesundheit, Kondition, Beanspruchungsformen, Training-Lehre

## **Welche Gründe bewegen jemanden, mit (Kampf-)Sport zu beginnen?**

(sammeln: wie z.B. Gesundheit, Fitness, Selbstverteidigung, Wettkampf, Freunde, ...)

## **Was bindet jemanden später, länger beim (Kampf-)Sport zu bleiben?**

(sammeln: wie z.B. soziales Umfeld, Erfolg, neue Aufgaben wie Trainertätigkeit, ...)

## **Motive zum Sporttreiben**

- a) Leistungsmotiv: sich messen, vergleichen (Konkurrenz, Erfolg)
- b) Anschlussmotiv: Zusammengehörigkeit, Vertrautheit (Kooperation, Solidarität)
- c) Bewegungsmotiv: Bewegungsgefühl, Bewegungserfahrung (Flow)
- d) Ausdrucksmotiv: Ästhetik, sich in und durch Bewegung ausdrücken (Selbstverwirklichung)
- e) Spielmotiv: Wagnis, Risiko, Erlebnis (Kick)
- f) Gesundheitsmotiv: Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit (Fitness)

## **Gesundheit**

...als weit gefasster Begriff bedeutet mehr als nur Freiheit von Krankheit  
(salutogenetischer Ansatz im Ggs. zu pathogenetischer Ansatz wie in der Medizin)

Ganzheitliche Sicht des Menschen und seiner Lebensqualität unter Einbeziehung der Bereiche: motorisch, emotional, kognitiv, sozial

## **Fitness**

...als enger gefasster Begriff und in direktem Zusammenhang mit sportlicher Betätigung und der zugehörigen Erholung/Entspannung wird oft fälschlicherweise mit Kraft gleichgesetzt.

## **Kondition**

...als weitere Konkretisierung für das sportliche Training wird oft fälschlicherweise synonym mit Ausdauer genannt. Es bedeutet wörtlich Voraussetzung, Bedingung. Konditionstraining auf den Sport bezogen bedeutet dann, Grundlagen für Erbringung sportlicher Leistungen schaffen bzw. verbessern.

Was benötigt man z.B. für Kampfsport, welche sportlich körperlichen Fähigkeiten, Eigenschaften werden entwickelt bzw. laufend verbessert (Sammeln von Fähigkeiten, Eigenschaften)?  
Ausdauer, Muskelkraft, Gelenkigkeit, ...

Was wird im Konditionstraining z.B. gemacht (Sammeln von Übungen):  
laufen, springen, hüpfen, dehnen,

Was soll konkret bewirkt, erreicht werden?  
länger laufen, schneller laufen, höher oder weiter springen, höher treten, härter schlagen...

## **Prinzip der sogenannten Superkompensation**

Der Mensch ist keine Maschine, seine Leistungsfähigkeit kann sich nach Belastungen (Bewegungsreize) steigern (z.B. Muskelwachstum durch Krafttraining) oder durch mangelnde Betätigungen verschlechtern (Muskelschwund z.B. durch Gipsverband).

Die Superkompensation setzt ein bei höheren Reizen mit optimaler Erholung (nicht zu früh neue Beanspruchung, nicht zu lange Erholung bzw. zu späte erneute Belastung)

- a) Keine oder geringe Reize führen zu Abnahme der Leistungsfähigkeit
- b) Mittlere (gewohnte) Reize tragen zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bei
- c) Höhere Reize führen zu Leistungssteigerung (zu hohe wieder zur Verschlechterung)
- d) Überhöhte Reize führen zu Leistungsabfall (Verletzung, Übertraining)

# Motive für Sport, Gesundheit, Kondition, Beanspruchungsformen, Training-Lehre

## **Modell der Kondition**

(die Beanspruchungsformen, motorische Grundformen, konditionelle Grundeigenschaften bzw. sogenannte Hauptbeanspruchungsformen):

- a) Ausdauer
- b) Kraft
- c) Beweglichkeit
- d) Schnelligkeit
- e) Koordination

## **Definition der konditionellen Grundeigenschaften**

- a) Ausdauer – Fähigkeit über einen Zeitraum Belastungen zu bewältigen  
(Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bzw. Erholungsfähigkeit)
- b) Kraft – Druck standzuhalten oder Fähigkeit Gewichte zu bewegen  
(Haltekraft – statische Kraft und dynamische Kraft – Widerstandsüberwindung, Bewegung)
- c) Beweglichkeit - Umfang des Bewegungsausschlages z.B. von Armen und Beinen  
(Muskeldehnbarkeit + Gelenkbeweglichkeit + Sehnenbelastbarkeit statisch und dynamisch)
- d) Schnelligkeit – Zeitdauer der Reaktion auf ein Signal, Anzahl von Bewegungen in bestimmter Zeit  
(Reaktionsschnelligkeit, Aktionsschnelligkeit)
- e) Koordination – Geschicklichkeit, Gewandtheit, Umsetzungsfähigkeit bei Bewegungsaufgaben  
(Zusammenwirken von ZNS und Muskulatur bei Bewegungen)

## **Messung (Tests) der konditionellen Grundeigenschaften**

- a) Ausdauer  
z.B. Cooper Test (wieviel Zeit für festgelegte Strecke)
- b) Kraft  
z.B. wieviel Liegestütz in festgelegter Zeit, wieviel Gewicht mit festgelegter Hebetchnik
- c) Beweglichkeit  
z.B. Rumpfbeuge auf Hocker (wieviel cm unterhalb der Fußlinie)
- d) Schnelligkeit  
z.B. wie schnell auf 100 Meter, wieviel Zeit für eine Bewegung nach einem Signal
- e) Koordination
- f) z.B. diverse Übungen wie Gegenkreisen, Kunststücke, Erlernen einer Technik

## **Training der Konditionellen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit**

- a) Ausdauer  
entsprechend den unterschiedlichen Arten von Ausdauer z.B. Jogging, Radfahren, Schwimmen
- b) Kraft  
entsprechend den unterschiedlichen Arten von Kraft z.B. Gewichtheben, Maschinentraining
- c) Beweglichkeit  
funktionelle Dehnübungen (statisch – dynamisch) allein oder mit Partner (aktiv – passiv)
- d) Schnelligkeit  
hohe Wechselbeziehung zu Koordination, Kraft und Ausdauer (Reaktion bedingt trainierbar)

Sonderfall:

- e) Koordination  
Erlernen von Bewegungen und Techniken, Verfeinern von Bewegungen und Techniken  
mit verschiedenen Methoden und Hilfsmitteln

## **Funktionsgymnastik**

### **Trainingslehre (auf Grundlage der Bewegungslehre)**

#### **Methodenlehre**