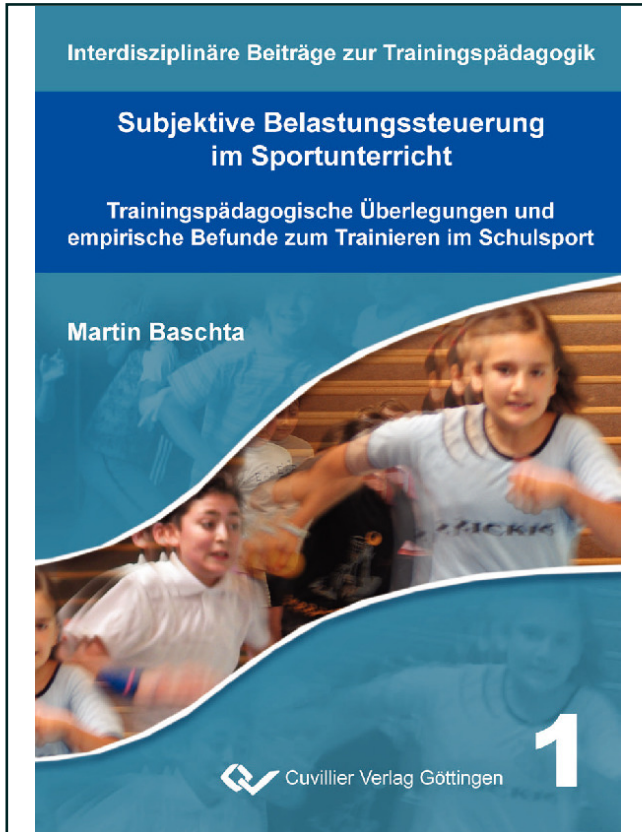




Martin Baschta (Autor)

Subjektive Belastungssteuerung im Sportunterricht
Trainingspädagogische Überlegungen und empirische Befunde
zum Trainieren im Schulsport



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/1520>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentzsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitender Problemaufriss	8
2	Synergetische Betrachtung von Training und Trainingssteuerung.....	15
2.1	Allgemeine Aspekte zur Selbstorganisation	15
2.2	Synergetik – die Lehre vom Zusammenwirken	16
2.2.1	Forschungsbereich der Synergetik.....	16
2.2.2	Mechanismen synergetischer Selbstorganisation	16
2.2.3	Selbstorganisation bei sportlichen Bewegungen.....	19
2.3	Training als komplexes dynamisches System.....	22
2.3.1	Komplexität und Dynamik in Trainings- und Anpassungsprozessen.....	22
2.3.2	Synergetisches Trainingsmodell	24
2.4	Synergetik und Trainingspädagogik	26
2.4.1	Selbstorganisation und Selbststeuerung des Trainings	26
2.4.2	Konsequenzen für das Training im Schulsport: Selbststeuerung als Bildungsprozess.....	27
3	Trainieren im Schulsport aus trainingspädagogischer Sicht.....	29
3.1	Begriffliche Annäherung	29
3.2	Erweitertes Selbstverständnis der Trainingswissenschaft.....	30
3.2.1	Offener Trainingsbegriff	30
3.2.2	Integrativität, Interdisziplinarität und Anwendungsorientierung	32
3.2.3	Handlungsfeld Schulsport	33
3.2.4	Entwicklung einer speziellen Trainingslehre des Schulsports	35
3.3	Pädagogische Merkmale des sportlichen Trainings	37
3.3.1	Pädagogischer Handlungsprozess.....	37
3.3.2	Pädagogische Trainingsprinzipien	41
3.4	Sportdidaktische Argumente zum Trainieren	45
3.4.1	Warum im Sportunterricht trainieren?	47
(1)	Körperliche Entwicklung fördern.....	47
(2)	Schüler aufklären	48
(3)	Körpererfahrungen sammeln.....	49
3.4.2	Wozu im Sportunterricht trainieren?.....	51
(1)	Körperliche Leistungsfähigkeit steigern.....	51
(2)	Gesundheit erhalten und verbessern, Erkrankungen vorbeugen	52
(3)	Sportliche Handlungsfähigkeit ausbilden	53
3.4.3	Was und wie im Sportunterricht trainieren?	55
(1)	Konditionelle Fähigkeiten entwickeln	55

(2)	Beanspruchungen einschätzen, Belastungen steuern	56
4	Beanspruchung als zentrale Steuergröße beim Trainieren	58
4.1	Belastungs-Beanspruchungs-Paradigma der Trainingswissenschaft.....	58
4.2	Exkurs: Ergonomisches Belastungs-Beanspruchungs-Konzept.....	59
4.2.1	Grundmodell des ergonomischen Belastungs-Beanspruchungs-Konzepts.....	59
4.2.2	Phänomenorientiertes ergonomisches Belastungs-Beanspruchungs-Konzept.....	61
4.2.3	Integriertes ergonomisches Belastungs-Beanspruchungs-Konzept.....	62
4.3	Trainingswissenschaftliche Belastungs-Beanspruchungs-Konzeptionen.....	64
4.3.1	Einfaches trainingswissenschaftliches Belastungs-Beanspruchungs-Konzept.....	64
4.3.2	Beanspruchungstheorie sportlichen Trainings und Wettkampfs	65
4.3.3	Belastungs-Beanspruchungs-Regulation	67
5	Belastungssteuerung über das subjektive Belastungsempfinden	71
5.1	Zum Begriff.....	71
5.2	Standardisierte Selbsteinschätzungsverfahren	71
5.2.1	Rating of Perceived Exertion Scale (RPE-Skala)	71
5.2.2	Rating of Perceived Exertion Scale with Stick Figures.....	74
5.2.3	Rating of Perceived Exertion Scale adapted for Children (RPE-C-Skala).....	75
5.2.4	Children´s Effort Rating Table (CERT).....	76
5.2.5	Children´s OMNI Scale (OMNI-Skala).....	77
5.2.6	Wanner-Skala	78
5.2.7	Buskies- und Boeckh-Behrens-Skala.....	79
5.3	Subjektives Belastungsempfinden von Kindern und Jugendlichen	80
5.3.1	Physiologische und psychologische Einflussfaktoren auf das subjektive Belastungsempfinden.....	80
5.3.2	Untersuchungsergebnisse zur subjektiven Beanspruchungswahrnehmung	84
5.3.3	Einschätzen der Beanspruchung während des Sportunterrichts.....	89
5.3.4	Überblick über vorhandene Studien zur Regulation der Belastungsintensität.....	91
6	Fragestellungen	96
7	Empirische Untersuchung.....	99
7.1	Personenstichprobe	99
7.1.1	Stichprobengröße.....	99
7.1.2	Kalendarisches Alter und individuelle anthropometrische Merkmale	99
7.1.3	Außerschulische sportliche Aktivitäten.....	101
7.2	Untersuchungsablauf	107
7.2.1	Zeitraum und Ort	107
7.2.2	Verlaufsplanung	107
7.3	Durchgeführte Test- und Kontrollverfahren	109
7.3.1	6-Minuten-Ausdauerlauf.....	109

7.3.3	Herzfrequenzmessung	112
7.4	Angewandte statistische Verfahren.....	112
8	Untersuchungsergebnisse	114
8.1	Einschätzen der Beanspruchung	114
8.1.1	Zusammenhang zwischen dem subjektiven Belastungsempfinden und der Herzfrequenz.....	114
(1)	Korrelationen zwischen dem subjektiven Belastungsempfinden und der Herzfrequenz in der 1. Woche.....	114
(2)	Korrelationen zwischen dem subjektiven Belastungsempfinden und der Herzfrequenz in der 2. Woche.....	115
8.1.2	Altersspezifische Unterschiede beim Einschätzen der Beanspruchung.....	115
(1)	Altersspezifische Unterschiede in der 1. Woche	115
(2)	Altersspezifische Unterschiede in der 2. Woche	116
8.1.3	Geschlechtsspezifische Unterschiede beim Einschätzen der Beanspruchung ...	117
(1)	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der 1. Woche.....	117
(2)	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der 2. Woche.....	118
8.1.4	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern beim Einschätzen der Beanspruchung	119
(1)	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern in der 1. Woche.....	119
(2)	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern in der 2. Woche.....	120
8.2	Regulieren der Belastungsintensität.....	121
8.2.1	Vergleich zwischen den Herzfrequenzmittelwerten bei einem leichten subjektiven Belastungsempfinden in den verschiedenen Untersuchungswochen	121
(1)	Vergleich zwischen den Herzfrequenzmittelwerten in der 1. und 3. Woche.....	121
(2)	Vergleich zwischen den Herzfrequenzmittelwerten in der 2. und 3. Woche.....	122
(3)	Vergleich zwischen den Herzfrequenzmittelwerten in der 1. und 4. Woche.....	123
(4)	Vergleich zwischen den Herzfrequenzmittelwerten in der 2. und 4. Woche.....	124
8.2.2	Altersspezifische Unterschiede beim Regulieren der Belastungsintensität	125
(1)	Altersspezifische Unterschiede in der 3. Woche	125
(2)	Altersspezifische Unterschiede in der 4. Woche	126
8.2.3	Geschlechtsspezifische Unterschiede beim Regulieren der Belastungsintensität	127
(1)	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der 3. Woche.....	127
(2)	Geschlechtsspezifische Unterschiede in der 4. Woche.....	128
8.2.4	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern beim Regulieren der Belastungsintensität.....	129
(1)	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern in der 3. Woche.....	129
(2)	Unterschiede zwischen sportlich aktiven und sportlich inaktiven Schülern in der 4. Woche.....	130

9	Diskussion der Untersuchungsergebnisse	132
9.1	Einschätzen der Beanspruchung	132
9.2	Regulieren der Belastungsintensität.....	136
9.3	Subjektive Belastungssteuerung im Sportunterricht.....	140
10	Zusammenfassung und Ausblick.....	145
	Literaturverzeichnis	154
	Anhang	166
	Abbildungsverzeichnis.....	167
	Tabellenverzeichnis.....	168
	Datenerfassungsbogen 1. Woche	172
	Datenerfassungsbogen 2. Woche	173
	Datenerfassungsbogen 3. Woche	174
	Datenerfassungsbogen 4. Woche	175