



Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining

Grundlagen und Konzeption

Agenda



- Zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern
- Inhaltliche und methodisch-didaktische Konsequenzen

RPonline 06.08.2018

Probleme bei der Verkehrserziehung in NRW

Immer mehr Kinder fallen durch die Fahrradprüfung



Foto: Stadt Krefeld

Düsseldorf Die Verkehrswacht schlägt Alarm: Bei Fahrradprüfungen in NRW steigt die Durchfallerquote. Viele Grundschüler seien zu unbeweglich.

Christian Schwerdtfeger
Chefreporter

„Vielen fehlt es an der nötigen Motorik. Die Beweglichkeit ist deutlich zurückgegangen. Manche können nicht einmal mit einer Hand fahren oder fahren selbst beidhändig Schlangenlinien“, „ sagte der Direktor der Landesverkehrswacht NRW, Burkhard Nipper, unserer Redaktion.

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Westfälische Nachrichten

Do., 02.04.2015

„Es ist einfach zu gefährlich“

Polizei stellt Radfahr-Sicherheitstraining für Drittklässler ein

Zur motorischen Leistungsfähigkeit



Testaufgabe	Leistungsveränderung in % im Zeitraum von 1975 bis 2005	
	Jungen	Mädchen
20 Meter Sprint	- 11,1	- 6,1
Sit-ups	- 3,2	- 1,4
6-minutenlauf	- 8	- 7,7
Standweitsprung	- 5,6	- 10,3
Rumpfbeugen	- 6,5	- 6,7
Gesamt	- 6,9	- 6,4

Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit von 1975 bis 2005

Florian Engel (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen)

Fitness der Kinder hat weltweit gelitten

Von Christiane Löll | Veröffentlicht am 19.11.2013; in *WELT N24*

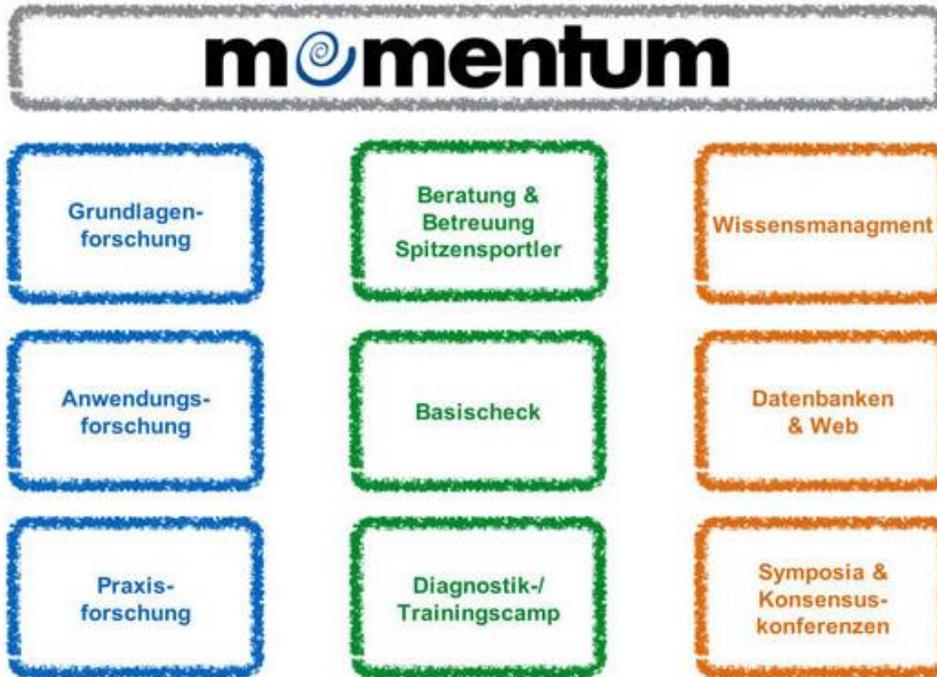
Studien an insgesamt 25 Millionen Kindern zwischen 9 und 17 Jahren weltweit zeigen: Jungen und Mädchen sind heute bis zu 15 Prozent weniger ausdauernd und schnell als ihre Eltern es noch waren.

Zur motorischen Leistungsfähigkeit

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Zur motorischen Leistungsfähigkeit



Ca. 40 % der untersuchten Kadersportler*innen hatten im Rahmen des Basischecks von **momentum** im Bereich der allgemeinen Athletik teils erhebliche Defizite.

Zur motorischen Leistungsfähigkeit

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Training Age – 7 years
State Squad**



**What have all her coaches been doing
for the last 7 years?**

Vortrag Kelvin Giles (UK/AUS), ICCE Global Coaches House@ Commonwealth Games 2014 Glasgow

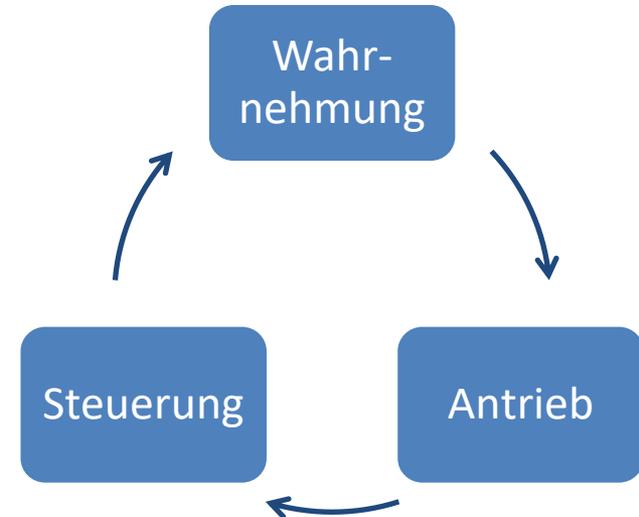
Das Konzept



Sportartspezifik

Funktionelle Leistung

Funktionelles Bewegen



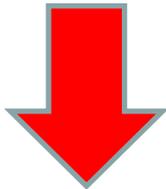
Das Konzept

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Langfristige Entwicklung des Leistungsaufbaus im Leistungssport

Bereich des in Rede stehenden Ausbildungsabschnittes



Das Konzept



GANZHEITLICHES MOTORISCHES ENTWICKLUNGSMODELL FÜR MÄNNLICHE KINDER UND JUGENDLICHE																									
KALENDARISCHES ALTER (JAHRE)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+					
ALTERSSTUFE	FRÜHES KINDESALTER				MITTLERES KINDESALTER								JUGENDALTER						ERWACHSENEN-ALTER						
WACHSTUMSRATE	SCHNELLES WACHSTUM				STETES WACHSTUM								ADOLESCENZTER WACHSTUMSSPURT						VERRINGERTE WACHSTUMSRATE						
REIFUNGSPHASE					PRÄPUBERTÄR (PRÄ-PHV)								PUBERTÄR (PHV)						POSTPUBERTÄR (POST-PHV)						
TRAININGSBEDINGTE ANPASSUNGEN	VORWIEGEND NEURONAL (ALTERSBEDINGT)											NEURONAL UND HORMONELL (REIFUNGSBEDINGT)													
KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG	EBF	EBF				EBF				EBF															
	SSF	SSF				SSF				SSF															
	Beweglichkeit	Beweglichkeit											Beweglichkeit												
	Gewandtheit	Gewandtheit				Gewandtheit								Gewandtheit											
	Schnelligkeit	Schnelligkeit				Schnelligkeit								Schnelligkeit											
	Schnellkraft	Schnellkraft				Schnellkraft								Schnellkraft											
	Kraft*	Kraft				Kraft								Kraft											
		Hypertrophie											Hypertrophie												
	AUSDAUER & SZ	AUSDAUER & SZ											AUSDAUER & SZ												
	TRAININGS-PERIODISIERUNG	UNSTRUKTURIERT				WENIG STRUKTURIERT								MODERAT STRUKTURIERT				HOCH STRUKTURIERT				SEHR HOCH STRUKTURIERT			

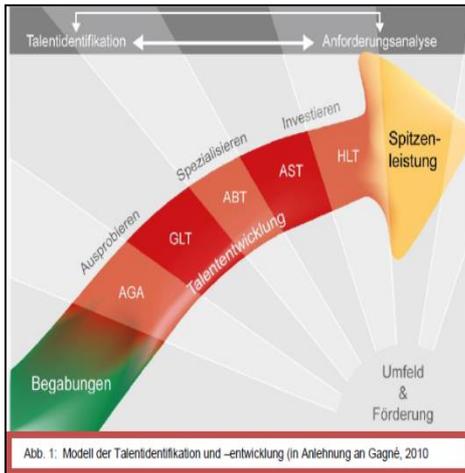
Abbildung 1:

Das ganzheitliche motorische Entwicklungsmodell für männliche Kinder und Jugendliche.

Legende:

Die Schriftgrößen verdeutlichen die Bedeutung; gelb-orange (hell): Kennzeichnung der pre-adoleszenten Perioden der Adaptation; gelb-orange: Kennzeichnung der adoleszenten Perioden der Adaptation. PHV - peak height velocity (Zeitpunkt des Eintritts in den Wachstumsschub); EBF = elementare Bewegungsfertigkeiten; SSF = sportspezifische Fertigkeiten; SZ = Stoffwechselzustand; * = Kraftausdauer und Maximalkraft

Das Konzept



Zielstellung

- athletisch-motorische Grundausbildung
→ ergänzend zur sportartspezifischen Ausbildung!
- Übergang in den Kaderstatus ohne wesentliche Defizite

Zielgruppen

- Trainingsgruppen der Sportvereine
- Trainingsgruppen der Talentzentren, -stützpunkte
- NRW-Sportschulen

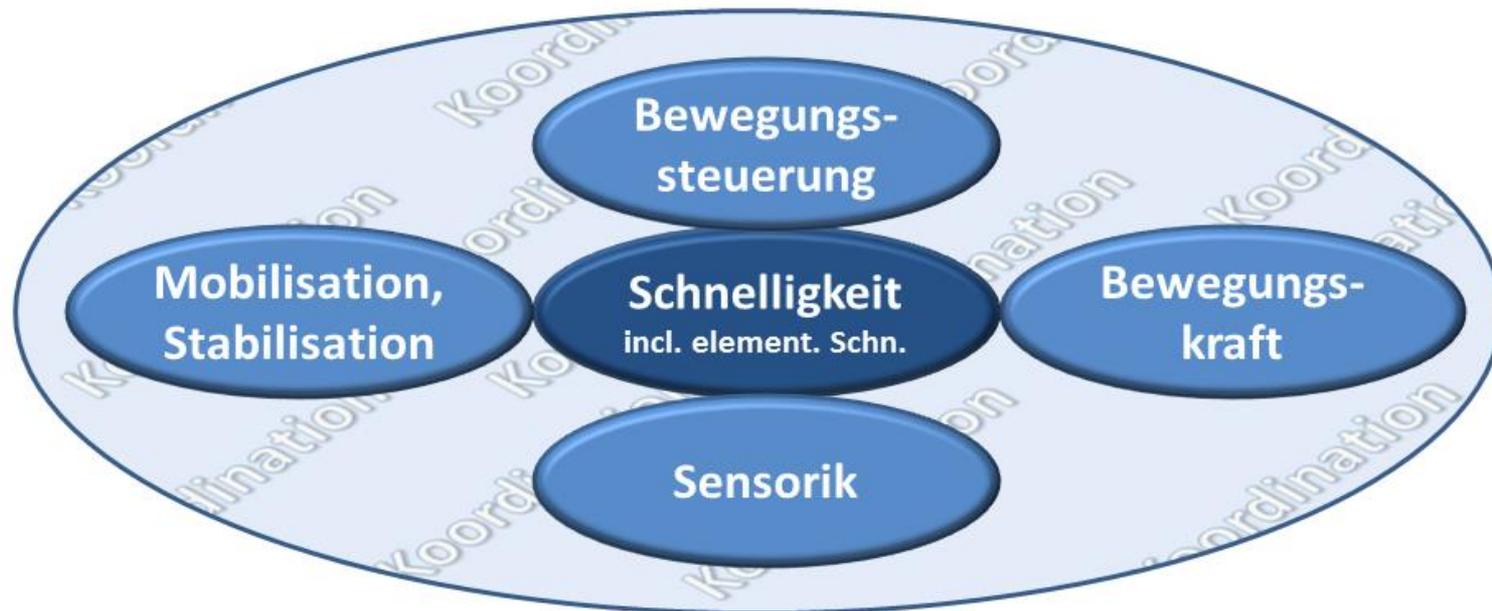


Grundphilosophie

- Nachwuchstraining ist **Lerntraining!**
→ Lernen und Koordination!
- Belastungs**vorbereitung**
- **vielseitig-zielgerichtet**

Übersicht der Trainingsziele

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Akzente: Zentrale Bedeutung der **Schnelligkeitsausbildung**

Mobilisation/Stabilisation entwickelt **allgemeine Beweglichkeit**

Intensive Trainingseinheiten schaffen **allgemeine Grundlagenausdauer**

Motorisches Lernen nach Lernphasen

- Phase der Grobkoordination Schrittweise Zunahmen der Bewegungs-komplexität
- Phase der Feinkoordination Voraussetzung: Das vorhandene Bewegungsmuster aus der Phase Grobkoordination wird in guter Qualität beherrscht
- Phase der Feinstkoordination Diese Phase ist späteren Ausbildungsphasen vorbehalten

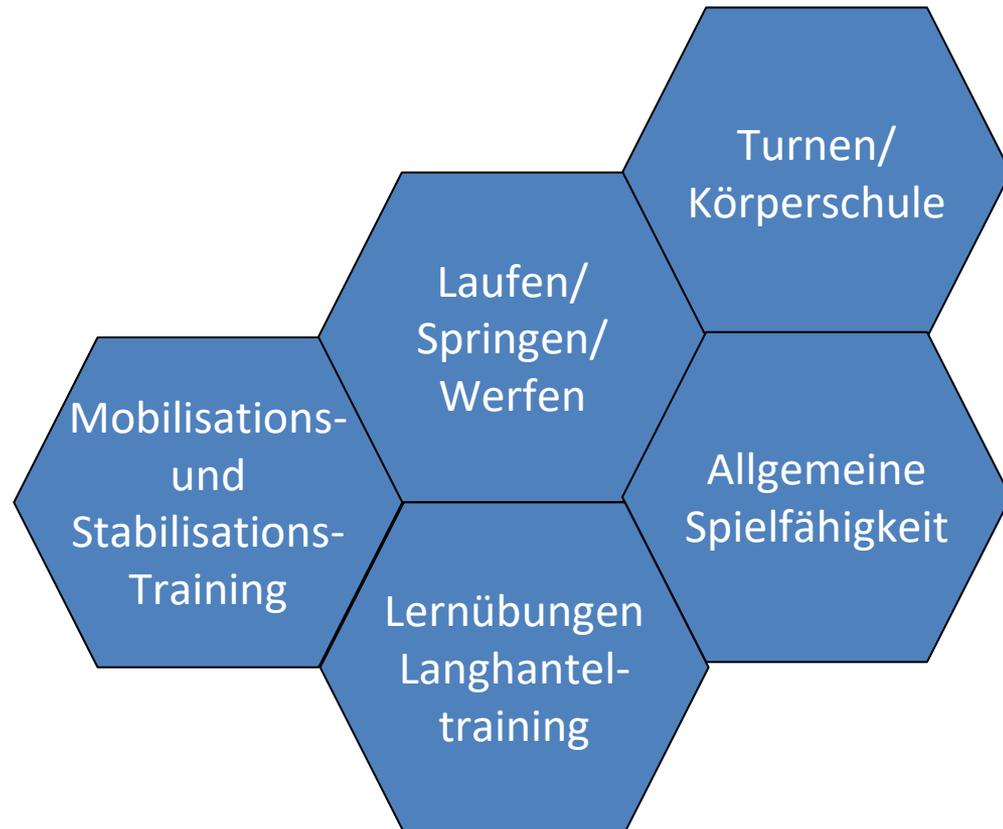
Übersicht der Trainingsinhalte

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Leitlinie:

Qualifizierte Ausbildung
in **allen** Bereichen



Der Trainingsprozess



Aufbau der Konzeption



- Einführung, Grundlagen und Philosophie
- Übungen:
 - Hierarchische Anordnung
 - Lernstufen
 - Bewegungsqualität
- Hilfen zur Umsetzung
 - z.B. Stundenplanung, Trainingsplanung, Monitoring
- Gleichzeitig
 - Leitlinie „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an den NRW-Sportschulen“



Im Mittelpunkt

Übergreifende Bewegungsmerkmale



stabiler Rumpf



mobile/stabile
Schultern



stabile Bein-/
Fußachse

Beispiel methodischen Vorgehens

Erlernen und Erarbeiten von Kraft-Übungen:

1. Mobilisieren und Stabilisieren
2. Erarbeitung der Grobform (ggf. auch in Form von Teilbewegungen)
3. Feinformung (ganzer Übungsablauf, Rhythmisierung und Dynamisierung)
4. Erarbeiten des „Volumens“; findet ggf. in folgenden Ausbildungsetappen statt.

Beispiel Wurfübungen

- Drei Übungsgruppen
 1. Gerader Wurf/Stoß
(Vorbereitung der Wurf- und Oberkörperkraft)
 2. Streckwürfe
(Vorbereitung der Ganzkörperstreckung)
 3. Würfe aus leichter Rotation
(Vorbereitung schräger Rumpfmuskeln und Stabilisation)
- Jeweils in drei Schwierigkeitsstufen
(leicht, mittel, anspruchsvoll)



Mittleres Kindesalter	Spätes Kindesalter	Jugendalter	Erwachsenenalter
Kalendarisches Alter			
weiblich: 5/6 – 8/9 Jahre <u>männlich: 5/6 – 9/10 Jahre</u>	weiblich 8/9 – 10/11 Jahre <u>männlich: 9/10 – 12/13 Jahre</u>	weiblich: 10/11 – 18/19 Jahre männlich: 12/13 – 19/20 Jahre	weiblich: > 19 Jahre männlich: > 20 Jahre
Reifungsphase			
präpubertär (vor PHV)	präpubertär (vor PHV)	pubertär (während PHV)	postpubertär (nach PHV)
Etappe im langfristigen Leistungsaufbau			
Grundlagentraining	Aufbautraining	Anschlussstraining	Hochleistungstraining
Langfristige Entwicklung der Muskelkraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kaufausdauer)			
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-between;"> gering Krafttrainingskompetenz (bezogen auf die Ausführungstechnik von Kraftübungen) hoch </div>			
<ul style="list-style-type: none"> - Gewandtheitstraining - <u>Gleichgewichtstraining</u> - Koordinationstraining - Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten (z. B. Medizinball) und dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Gleichgewichtstraining</u> - Reaktivkrafttraining in Form von spielerischem Üben (z. B. Seilspringen) mit dem Fokus auf die richtige Sprung- und Landetechnik - Rumpfkrafttraining - Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten (z. B. Medizinball) - <u>Freihanteltraining mit dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtstraining - Reaktivkrafttraining (Niedersprünge von geringen Höhen) - Rumpfkrafttraining - Freihanteltraining mit leichten bis mittleren Lasten - Maximalkrafttraining (Hypertrophie) - Sehnenadaptationstraining, z. B. isometrisches Krafttraining - Sportartspezifisches Krafttraining 	<ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewichtstraining - Reaktivkrafttraining (Niedersprünge von mittleren Höhen) - Rumpfkrafttraining - Freihanteltraining mit mittleren bis hohen Lasten - Maximalkrafttraining (neuro-muskuläre Koordination und Hypertrophie) - Sehnenadaptationstraining, z. B. isometrisches Krafttraining - Sportartspezifisches Krafttraining
Trainingsbedingte Anpassungen			
<u>Neuronale Anpassungen</u>		Hormonelle, neuronale, muskuläre, tendinöse und skeletale Anpassungen	

Tabelle 1: Konzeptionelles Modell zur Implementierung verschiedener Krafttrainingsformen in die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (Büsch et al., 2017). Legende: PHV = peak height velocity (Zeitpunkt des Eintritts in den Wachstumsspur)

Zusammenfassung der Aufgaben



Sportlich	Methodisch	Rolle der Lehrkräfte
<p>Ausgewogenes allgemein-athletisches Leistungsniveau ohne wesentliche Defizite</p> <p>Alle Übungen beherrschen – auch bei ausreichendem Belastungsumfang</p> <p>„Funktionelles Bewegen“ heißt den Körperfunktionen entsprechendes Bewegen</p>	<p>Übungen systematisch aufeinander aufbauend erlernen</p> <p>Bewegungsqualität hat Vorrang</p> <p>Belastungsprogression über zunehmend anspruchsvollere Übungen</p> <p>Umfang vor Intensität</p> <p>Begleitendes Monitoring</p>	<p>Nicht Inhalte „abhaken“, sondern:</p> <p>Verantwortung für Beachtung / Realisierung der Bewegungsqualität und athletischen Ausgewogenheit</p> <p>„ermöglichende“ Situationen anbieten</p> <p>Befähigen und unterstützen, ganzheitlich ausbilden,</p> <p>Beachtung kognitiver Anteile,</p> <p>Befähigung zu eigenverantwortlichem sportlichen Training und Wettkämpfen</p>

Empfehlungen



- Fortbildung der Lehrkräfte im Programm „Allgemein motorische, koordinative und athletische...“, Leitlinien „Verbesserung der...“

[Lehrer*innen und ggf. Trainer*innen – mind. TR-C –, die in den Sportklassen unterrichten]

Unterstützung des LSB möglich

Ggf. Unterstützung durch den Bereich Schule

- Fortbildung der Trainer*innen der Trainingsgruppen der Talentstützpunkte und der Talentzentren
- Ggf. Fortbildung von Trainer*innen und Lehrkräften der Grundschulen im Umfeld der NRW-Sportschule



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**