Wozu Einlaufen?

Autor(en): **Weiss, Ursula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **34 (1977)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993711

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

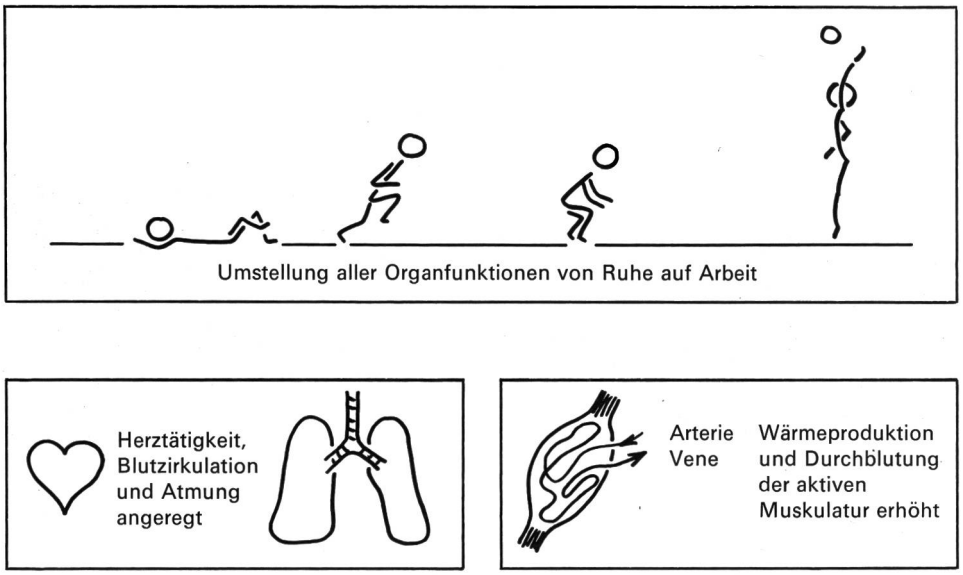
http://www.e-periodica.ch

Wozu Einlaufen?

Ursula Weiss

Jede Lektion, jede Trainingseinheit sollte mit einem Einleitungsteil beginnen.
Die nachfolgenden Ausführungen sind als theoretische Kurzlektion gedacht, im Theorieraum oder in der Turnhalle, isoliert oder als Einleitung zur Theorie «Sportbiologie und Konditionstraining». Es wäre wünschenswert, die Schüler die Umstellungserscheinungen, mit und ohne Einlaufen, an einem praktischen Beispiel erleben zu lassen.
Der vorliegende Lektionsvorschlag kann leicht und mit wenig Änderungen an jede andere Sportart angepasst werden.

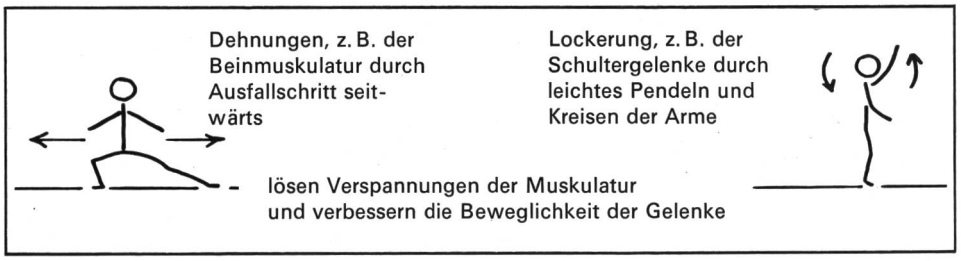
Tab. 1: Die Lektionseinleitung



Einlaufen und Einspielen

Lektionseinleitung

Einbewegen



Die körperliche Leistungsfähigkeit

Ursula Weiss

Zum Beispiel Volleyball

Sie nehmen einen Ball und beginnen ein Spiel oder ein Training. Was geschieht? Was spüren Sie?

- bald ausser Atem, Pulsanstieg
- Bewegungen sind noch steif und ungeschickt, viele Fehler
- Müdigkeit in den Oberschenkeln vom Springen
- schwere Arme
- Gefühl der Wärme, schwitzen

Was bedeuten diese Veränderungen?

- Sie sind Ausdruck dafür, dass der Körper und seine verschiedenen Organe zu arbeiten beginnen und mehr leisten müssen als in Ruhe (verstärkte Atmung, Pulsanstieg und Wärme), sich aber noch nicht vollständig auf die geforderte Belastung umgestellt haben (Schweregefühl und Ungeschicklichkeit).

Was geschieht, wenn dieser Übergang sehr rasch erfolgt oder wenn Sie z.B. gleich von Anfang an sehr intensiv laufen und springen?

- Die erwähnten Erscheinungen treten rascher und heftiger auf, evtl. dazu Übelkeit, Frösteln, Gefühl des Nichtmehrkönnens ⟶ «toter Punkt», besonders bei starken Laufbelastungen.
- Müdigkeit ⟶ die Belastung muss wieder reduziert werden
- Das Risiko für Verletzungen ist erhöht, besonders für Zerrungen der Muskeln und Sehnen.

Es ist deshalb sinnvoll, durch ein sorgfältiges, angepasstes (Witterung, Tageszeit, geplantes Training), 10 bis 30 Minuten dauerndes Einlaufen, Einbewegen und Einspielen, dem Schüler Zeit zu lassen, sich ohne Auftreten unangenehmer Nebenerscheinungen physisch und psychisch von Ruhe auf Arbeit umzustellen.

Einlaufen
Einbewegen
Einspielen

⟶ *Vermeidung eines «toten Punktes»* in der Anfangsphase der Belastung

⟶ *Verringerung des Risikos*, technisch/taktische Fehler zu machen oder sich zu verletzen

⟶ *Maximale Ausschöpfung der Leistungsreserven* in der ganzen Trainingseinheit, höhere Trainingsbelastungen ⟶ bessere Resultate

Was ist zu tun?

- Durch *Einlaufen*, Hüpfen, Springen, mit oder ohne Ball, wird der ganze Körper beansprucht, «warmgelaufen» und auf die vorgesehene sportliche Betätigung eingestellt, während durch *Einbewegen* in erster Linie bestimmte Gelenk- und Muskelpartien gedehnt und gelockert werden. Das anschliessende *Einspielen* beansprucht wiederum den ganzen Menschen, vervollständigt die Umstellung, indem auch die sportartspezifischen Bewegungsmuster aktiviert werden (siehe Tabelle 1, Seite 174).

Anschrift der Verfasserin:

Dr. med. Ursula Weiss
dipl. Turn- und Sportlehrerin
Forschungsinstitut der ETS
2532 Magglingen

Die *körperliche Leistungsfähigkeit* oder *Kondition* setzt sich aus verschiedenen Anteilen, den sogenannten motorischen Grundeigenschaften, zusammen. Diese sind biologisch von der guten Funktionstüchtigkeit des *Bewegungsapparates*, des *Stoffwechsels* und der *Steuerung durch das Nervensystem* abhängig, wobei je nach Eigenschaft das eine oder andere System mehr angesprochen wird.
Die folgenden Ausführungen skizzieren einen Lektionsverlauf zur Einführung der verschiedenen Konditionsfaktoren.

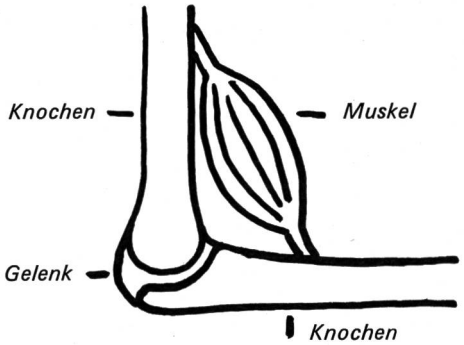
Lernziel:

Der Lehrer und Leiter soll die verschiedenen Konditionsfaktoren kennen und ihre Bedeutung für seinen Unterricht beziehungsweise sein Sportfach anhand praktischer Beispiele erläutern können.
Der Kandidat erhält zu Beginn der Lektion ein leeres *Arbeitsblatt* mit der Raumeinteilung für das Schema der Konditionsfaktoren und schreibt auf diesem im Laufe der Lektion die verschiedenen Konditionsfaktoren mit entsprechend typischen Beispielen ein (s. Tab. 2). Es ist sehr wichtig, dass dieser Stoff so praxisnah als möglich erarbeitet und immer wieder an die persönlichen Erfahrungen der Kandidaten im eigenen Sportfach oder beim Konditionstest angeknüpft wird.

Teil 1

Sport ist mit Bewegungen verbunden.
Wer oder was in unserem Körper ist in erster Linie dafür verantwortlich, dass wir uns bewegen, dass wir laufen, schwimmen, skifahren oder rudern können?
Die Muskeln, welche die Knochen und alles, was mit ihnen in Verbindung steht, bewegen.

⟶ *Bewegungsapparat*



Die körperliche Leistungsfähigkeit oder Kondition setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Welche Konditionsfaktoren sind vor allem vom guten Funktionieren a) der Gelenke, b) der Muskeln abhängig und wann