Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 4

Artikel: Geschickt dosieren
Autor: Bürgi, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991777

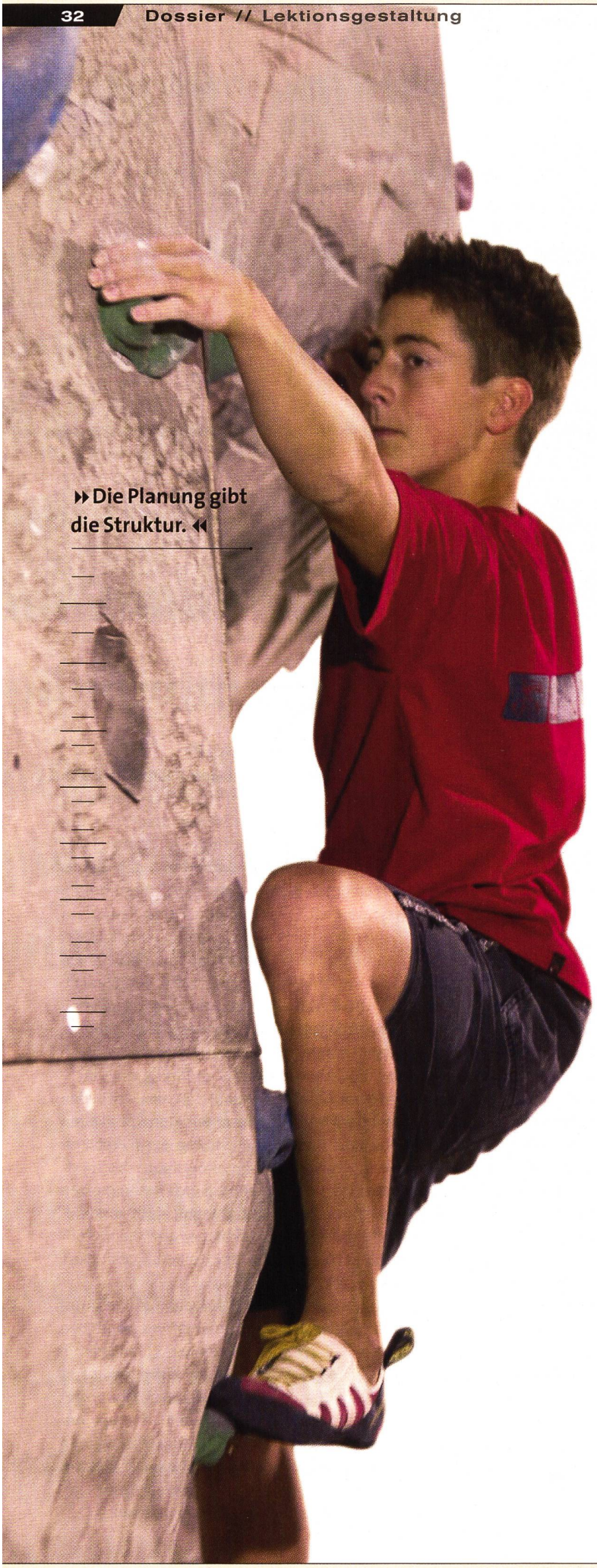
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



▸▸ Die Planung gibt die Struktur. ◂◂

Geschickt dosieren

Rhythmisierung der Belastungsintensität // Es ist hilfreich, sich bei den verschiedenen Lektionsteilen im Klaren zu sein, in welchem Bereich wir den Lernprozess unterstützen wollen. Einstimmen, Haltungs- und Bewegungsschulung oder Leistungsentwicklung werden durch unterschiedliche Belastungsintensitäten begünstigt.

Nachgefragt

Reize sinnvoll setzen

▸ **«mobile»: Welche Bedeutung hat die Rhythmisierung im Rahmen der Trainingsgestaltung? Adrian Bürgi:** Die Rhythmisierung entspricht einem biologischen Grundprinzip. Rhythmen und Zyklen wie beispielsweise Tag und Nacht oder die Jahreszeiten bestimmen unsere Umwelt und haben Einfluss auf unser ganzes Leben. Im Zusammenhang mit dem Training gibt es zahlreiche physiologische Aspekte, die solchen natürlichen Gesetzmässigkeiten folgen.

Welche sind das? Anpassungsprozesse laufen in bestimmten Rhythmen ab. Ein Beispiel dafür ist die Superkompensation. Wird die Belastung periodisiert (z.B. drei Wochen ansteigende Belastung, eine Woche reduzierte Belastung), kann die Leistung wirksam gesteigert werden. Der eigentliche Leistungszuwachs geschieht in der Erholungs- und nicht in der Belastungsphase. Neben dem Prinzip der Superkompensation gibt es noch verschiedene andere Trainingsprinzipien. Sie alle dienen dazu, den Rhythmen der Leistungsentwicklung gerecht zu werden. Über die Periodisierung der Belastungssteigerung, die Beziehung von Belastung und Erholung oder das gezielte Abstimmen und Variieren von trainingswirksamen Reizen können Prozesse strukturiert und gesteuert werden.

▶ Gleiche Übungsformen können mit unterschiedlichem Krafteinsatz, unterschiedlichen Zusatzlasten, unterschiedlicher Geschwindigkeit oder unterschiedlichem Gestaltungstempo ausgeführt werden (Bewegungsintensität). Die Anzahl der Übungswiederholungen in der Zeiteinheit und somit auch das Verhältnis von Belastungs- und Pausenzeit (Belastungsdichte) ermöglicht uns ebenfalls, die Trainingsintensität zu variieren.

Einstimmen

Sensomotorisch geeignete Voraussetzungen schaffen. Übungen unter leichter Belastung und hoher Konzentration ausführen, sodass die von uns angestrebten Körpergefühle konkret erfühlt und entwickelt werden können. Ein bewusstes Körper- und Bewegungsgefühl ist lernprozessfördernd.
Ergebniskontrolle: Die Bewegungen werden fliessender und leichter.

Haltungs- und Bewegungsschulung

Technikbezogene Kernelemente vermitteln. Die Informationen werden verarbeitet und gefestigt, indem sie mit bereits Erlebtem oder Gespeichertem verknüpft werden. Dafür wird die Belastung gegenüber dem Einstimmen leicht erhöht. Das bereits angeregte Körper- und Bewegungsgefühl wird so weiterentwickelt.
Ergebniskontrolle: Die neuen Informationen können dynamisch umgesetzt werden.

Leistung und Kunstfertigkeit

Mit verschiedenen Formvarianten wird die Belastung im konditionell-energetischen Bereich erhöht. Die Belastungsintensität richtet sich nach dem Anforderungsprofil und dem individuellen Leistungsniveau.
Ergebniskontrolle: Die Belastungsintensität kann in diesem Lektionsteil stark gesteigert werden. Sobald aber die Bewegungsqualität darunter leidet, muss die Intensität vermindert werden.

Vernetzen und Umsetzen

Neu erworbene und gefestigte Elemente z.B. in einer Präsentationsform vernetzt gestalten. Belastungsintensität gegenüber dem Leistungsteil leicht vermindern.
Ergebniskontrolle: Die verarbeiteten Informationen können auch in einer komplexeren Situation umgesetzt werden.

Ausklang

Regenerative, beruhigende Massnahmen bewirken sowohl eine körperliche als auch geistige Entspannung und runden die Lektion ab.
Ergebniskontrolle: Der Gesichtsausdruck ist entspannt, der Atem wird ruhiger.

Im Fluss zwischen Spannung und Entspannung

Werden in einer Lektion die verschiedenen Leistungsanteile harmonisch miteinander verbunden, entsteht eine Atmosphäre, die den Lernprozess anregt. Ein wirkungsvoller Unterricht ist erfüllt von einer das Lernklima fördernden Stimmung. Deshalb benötigt die Realisierung einer methodisch nützlichen Planungsstruktur die Umsetzung in einem Ambiente, das vom rhythmischen Fluss zwischen Spannung und Entspannung erfüllt ist. //

Wie sieht es mit der Entwicklung technisch-koordinativer Fertigkeiten aus? Die Trainingsprinzipien haben eine globale Gültigkeit und lassen sich auch auf das Techniklernen übertragen. Ein grosser Anteil beim Erwerben von Techniken geschieht durch neurobiologische Vorgänge. Aus der Gehirnforschung wissen wir heute, dass im Schlaf neu erworbene Informationen von einem Teil des Gehirns in einen anderen verlagert werden. Das zeigt einmal mehr die Wichtigkeit von Ruhe- und Erholungsphasen im Zusammenhang mit Lernen, da wichtige Verarbeitungs- und Vernetzungsprozesse in diesen Zeiträumen geschehen.

Die Trainingsprinzipien scheinen Kern des Sportunterrichts sein? Trainingsplanung und -steuerung bedeutet für mich, auf der Grundlage der Trainingsprinzipien sinnvoll zu improvisieren. Ich bin überzeugt, dass es keine Trainingsgeheimnisse gibt. Wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt, ist das in vielen Fällen auf eine Nichtbeachtung der Rhythmisierung – wie beispielsweise mangelnde Periodisierung, fehlende Wechsel der Reize oder eine Überdosierung der Reize – zurückzuführen.

Wie kann die Leistungsentwicklung im Rahmen der Trainingssteuerung beurteilt werden? Eine Beurteilung sollte immer im Kontext des Entwicklungsrhythmus des Athleten und der Trainingsphase stattfinden. Adaptionsprozesse laufen nicht linear ab. Das Trainingsprotokoll ist ein wichtiges Hilfsmittel, um Prozesse zu erfassen. Die Planung gibt die Struktur. Trainingsevaluationen oder Tests ermöglichen eine Aussage zur Veränderung des Leistungsniveaus.

Gibt es weitere relevante Aspekte der Rhythmisierung? Ja, zum Beispiel die positive Lern- und Entwicklungsmotivation. Trainerinnen und Trainer müssen herausfordernde Aufgaben stellen – welche auch lösbar sein sollten! Indem die Athletinnen und Athleten diese Aufgaben lösen, erfahren sie Kompetenz. Auf diese Weise wird ihr Selbstvertrauen gefördert, und es entstehen geeignete Voraussetzungen, dass die Trainer die Art der Aufgabe neu stellen können, indem sie zum Beispiel ihre Schwierigkeit erhöhen. Dieses wechselseitige Gestalten der Lehr- und Lernbeziehung ist auch eine Form der Rhythmisierung, die den Unterrichtsdialog charakterisiert. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die mentale Bereitschaft der Trainierenden.

Welchen Zusammenhang sprechen Sie damit an? Das Rhythmisieren und gezielte Variieren von Trainingsreizen spielt nicht nur für die physische Entwicklung eine wichtige Rolle, sondern auch für die Förderung der mentalen Bereitschaft. Dieses ständige Anpassen an neue Aufgabenstellungen, aber auch der Wechsel von Anspannung und Entspannung fordert und fördert die Aufmerksamkeit der Trainierenden. Je mehr wir sie dazu bewegen können, ihre mentale Bereitschaft zu mobilisieren, desto besser wird die Qualität des Lern- und Trainingsprozesses. //

› *Adrian Bürgi ist Leiter der Trainerbildung Swiss Olympic.*
Kontakt: adrian.buergi@baspo.admin.ch