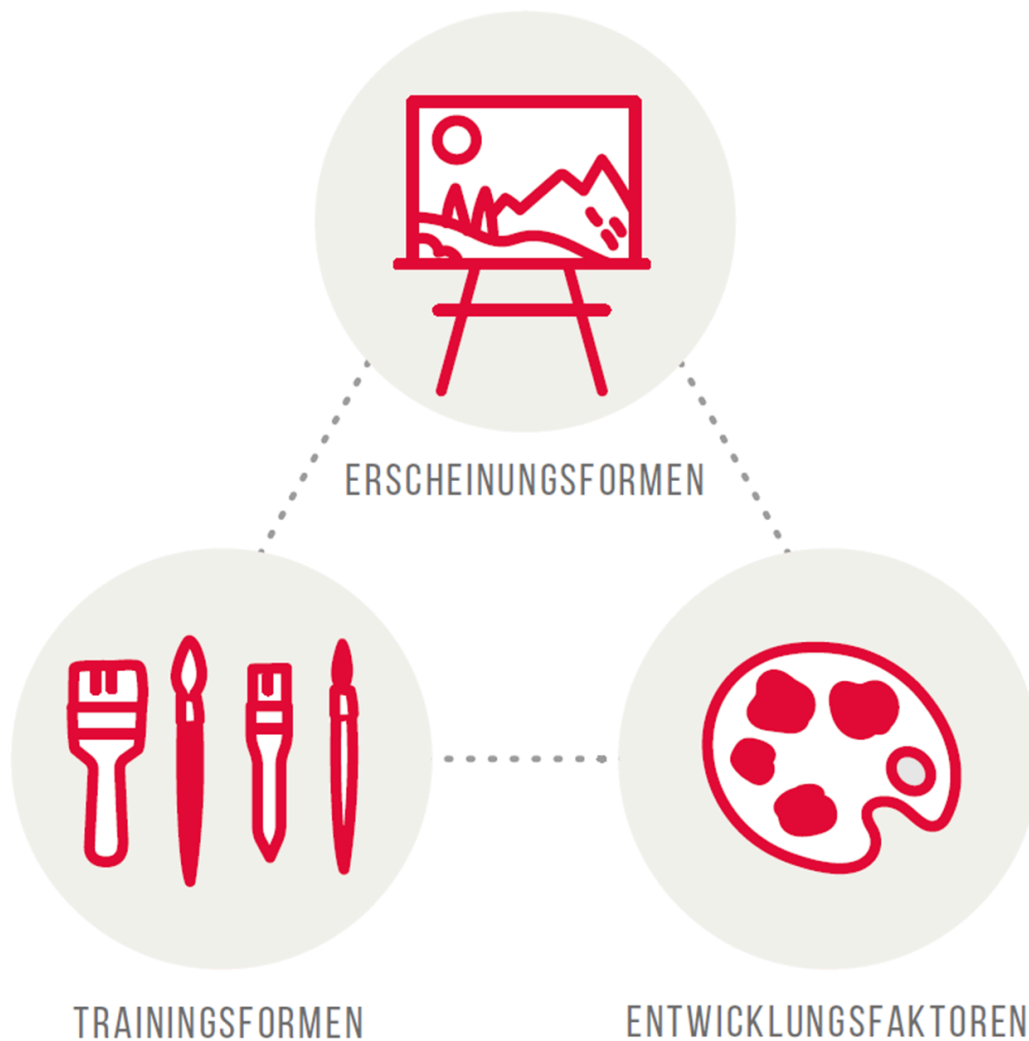


Trainingsformen – Good Practice: Eine Sportart verstehen

Die Zusammenhänge zwischen einzelnen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen.



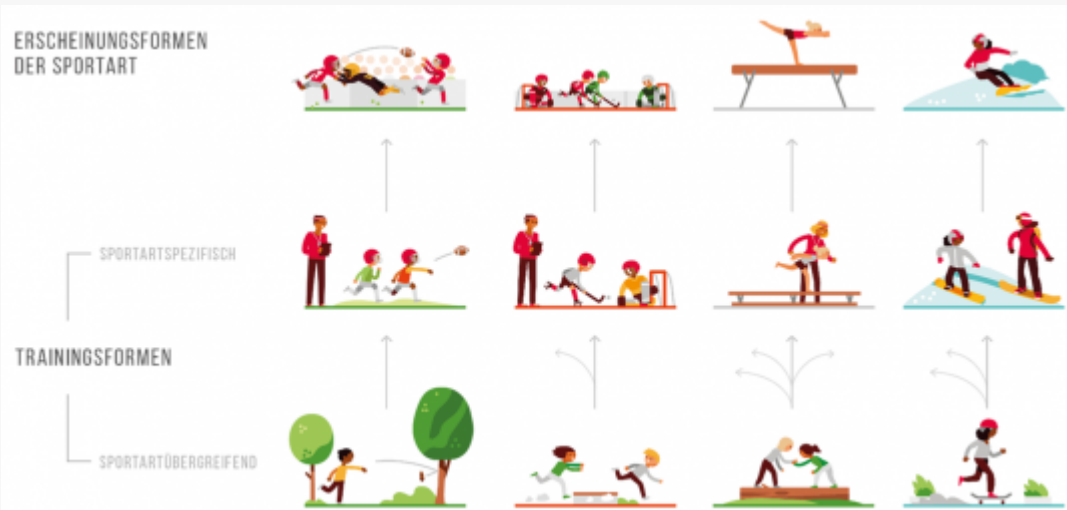
Der Zusammenhang zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren als Metapher.

Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare in einer Sportart pro Entwicklungsphase. Es stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (Athletik, Technik, Taktik, Kooperation, Psyche). Die vorhandenen Farben werden nicht gleichmässig verwendet (eine Erscheinungsform ist stärker techniklastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den

Prozess, für die eigentliche Aktivität, das Training, das wichtigste Werkzeug eines Entstehungsprozesses. Je nach angestrebtem Bild und beteiligten Akteuren kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.



Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, sportartspezifischen und sportartübergreifenden Trainingsformen

Entwicklungsfaktoren

Den Erscheinungsformen liegen 16 grundlegende, aber je nach Sportart variierende, Entwicklungsfaktoren zugrunde. Diese lassen sich den Entwicklungsdimensionen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen. Der Einfluss der jeweiligen Entwicklungsfaktoren hängt von der betreffenden Erscheinungsform ab. Die Gewichtung und das Zusammenspiel der einzelnen Entwicklungsfaktoren variieren dabei stark. Die dargestellte Auflistung der Entwicklungsfaktoren ist nicht abschliessend. Sie nimmt eine Eingrenzung vor und beinhaltet jene grundlegenden Entwicklungsfaktoren, die in (fast) allen J+S-Sportarten eine wichtige Rolle spielen.

Erscheinungsformen

Erscheinungsformen sind Bewegungs-, Verhaltens- und/oder Spielmuster, die sich in der jeweiligen Sportart in einer bestimmten Entwicklungsphase (FTEM der Sportart) der Kinder und Jugendlichen beobachten lassen. Sie werden von Expertinnen und Experten der jeweiligen Sportart formuliert und orientieren sich am idealtypischen Lösungsweg einer sportlichen Aufgabe. Die untenstehende Tabelle veranschaulicht beispielhaft verschiedene sportartspezifische Erscheinungsformen.

Trainingsformen

Trainingsformen sind zielführende Aufgaben, Übungen und Spielformen, die Teilnehmende in ihrem Lern- und Entwicklungsprozess unterstützen. Unterschieden werden allgemeine, sportartübergreifende Trainingsformen versus sportartspezifische Trainingsformen. Der Entwicklungsweg führt über die sportartübergreifenden Trainingsformen hinzu zu den sportartspezifischen, die sich nach den bestimmten Erscheinungsformen richten. Dieses Schwerpunktthema konzentriert sich auf die sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, insbesondere der Entwicklungsphase F1 jeglicher Sportarten.

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO