



Wörterbuch in leicht verständlicher Sprache

Eine Arbeitshilfe von Landessportbund Berlin und Special Olympics Deutschland für die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern

gefördert durch den DOSB-Innovationsfonds 2017



Impressum

Herausgeber: Landessportbund Berlin, 2018

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Heiner Brandt

Redaktion: Joana Seydel

Text in leicht verständlicher Sprache: capito Berlin

Auflage: 500

Vier Personen aus der Zielgruppe des Informationsproduktes
haben den Text auf Verständlichkeit überprüft.



Adaption und Deadaption

Bei der Adaption wird der Körper einer Sportlerin oder eines Sportlers besser auf bestimmte Bewegungen vorbereitet, zum Beispiel durch Krafttraining oder Beweglichkeitstraining. Adaption bedeutet Anpassung oder Gewöhnung.

Mit Deadaption ist die Rückbildung einer Fähigkeit gemeint.

Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler nicht regelmäßig trainiert, kann es zum Beispiel zu einer Rückbildung (Deadaption) der Beweglichkeit kommen.

Aerobe Kapazität

Mit der aeroben Kapazität ist die Fähigkeit der Blutzellen gemeint, Sauerstoff aufzunehmen und zu speichern. Durch Ausdauer-Training kann eine Sportlerin oder ein Sportler die Sauerstoff-Aufnahme-Kapazität verbessern.

Affektiv

Affektiv heißt: gefühlsbetont, leidenschaftlich, emotional.

Etwas ist affektiv, wenn es die Interessen und Gefühle betrifft.

Affektive Lernziele beim Sport sind zum Beispiel:

- Interesse am Sport,
- Spaß an der Bewegung,
- fairer Umgang mit Sieg und Niederlage.

Anaerob-alaktazid und anaerob-laktazid

Anaerob-alaktazid ist eine Art der Energie-Bereitstellung des Körpers.

Bei einer sehr anstrengenden sportlichen Belastung über 2 Sekunden verbrauchen die Muskeln mehr Sauerstoff als vorhanden.

Es kommt zur sogenannten Sauerstoff-Schuld.

Dadurch bekommen die Muskeln keine Energie mehr in Form von Adenosin-Tri-Phosphat, kurz ATP.

Wenn der ATP-Speicher leer ist und kein Sauerstoff vorhanden ist, wandeln die Muskeln Kreatin-Phosphat in ATP um.

Das sorgt für weitere 5 bis 6 Sekunden Energie.

Bei einer sehr anstrengenden sportlichen Belastung über 10 Sekunden schaltet der Körper auf anaerobe-laktazide Energiebereitstellung um.

Dabei verbrennen die Muskeln Kohlenhydrate und es entsteht Milch-Säure.

Bei der anaerob-laktaziden Energie-Bereitstellung kann die Sportlerin oder der Sportler nicht dauerhaft die volle Leistung bringen.

Aufsichtspflicht

Wer Kinder oder Jugendliche trainiert, der hat eine Aufsichtspflicht. Das bedeutet: Als Trainerin oder Trainer haben Sie die Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit dieser Kinder und Jugendlichen. Sie müssen vor Gefahren warnen und aufpassen, dass keine Unfälle beim Training passieren. Die Aufsichtspflicht beginnt schon vor dem Training und dauert danach noch an, also zum Beispiel bis die Eltern die Kinder vom Training abgeholt haben.

azyklische Bewegungen

siehe Wörterbuch-Eintrag „Zyklische und azyklische Bewegungen“

B

Bauchgefühl

Der Begriff Bauchgefühl stammt aus der deutschen Alltagssprache. Wenn es bei einer Entscheidung keine überzeugenden Gründe dafür oder dagegen gibt, entscheiden Menschen oft nach ihrem Bauchgefühl. Sie treffen dann die Entscheidung, bei der sie sich am besten fühlen.

Behindertenrechtskonvention

Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen ist eine Vereinbarung über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Die Abkürzung ist UN-BRK. In der UN-BRK steht: Menschen mit und ohne Behinderung haben die gleichen Rechte. Das gilt auch für Freizeit und Sport. Deshalb wollen DOSB und LSB Sport-Angebote so gestalten, dass Menschen mit Behinderungen sie gut nutzen können.

C

Cliquen-Bildung in der Gruppe

Eine Clique ist eine Interessen-Gruppe von Freundinnen und Freunden. Trainerinnen oder Trainer sollen vermeiden, dass sich Cliquen bilden. Alle Mitglieder einer Trainingsgruppe sollen untereinander Kontakt haben und respektvoll miteinander umgehen. Wenn es zu einer Cliquen-Bildung in der Gruppe kommt, ist der Zusammenhalt der Gruppe gefährdet.

D

Deduktives Verfahren

Beim deduktiven Verfahren bekommt die Sportlerin oder der Sportler von der Trainerin oder dem Trainer einen Bewegungsablauf gezeigt. Die Bewegungen werden entweder vorgemacht oder genau beschrieben. Dann muss die Sportlerin oder der Sportler die Bewegungen nachmachen. Die Trainerin oder der Trainer beobachtet den Bewegungsablauf und sagt, was verbessert werden muss. Das deduktive Verfahren wird vor allem beim Technik-Training angewendet.

DOSB-Lizenz

Lizenz heißt: Erlaubnis, Genehmigung, Recht oder Zulassung. Wenn eine Trainerin oder ein Trainer eine DOSB-Lizenz hat, dann kann der Verein zusätzliches Geld bekommen von der öffentlichen Verwaltung der Stadt oder des Landkreises.

Zur Ausbildung für eine DOSB-Lizenz gehören 2 Teile:

1. Basis-Lehrgang mit Themen, die für alle Sportarten wichtig sind,
2. Lizenz für eine einzelne Sportart, für die der Fachverband dieser Sportart oder der Landessportbund verantwortlich ist.

Beide Teile sind Pflicht. Das bedeutet: Sie müssen an beiden Teilen teilnehmen, damit Sie eine DOSB-Lizenz bekommen können.

E

Emotional

Emotional heißt gefühlvoll.

Etwas ist emotional, wenn die Gefühle eines Menschen betroffen sind.

F

Funktionale Teil-Einheiten

Sehr schwierige Bewegungsabläufe werden in Teil-Bewegungen aufgeteilt, die man funktionale Teil-Einheiten nennt. Das geschieht zum Beispiel beim Erlernen der Kugelstoßtechnik oder einer bestimmten Schwimmtechnik. Zuerst werden alle Teil-Bewegungen einzeln geübt. Wenn die Sportlerin oder der Sportler dann alle Teil-Bewegungen beherrscht, kann sie oder er die Teil-Bewegungen zusammensetzen und hintereinander ausführen.

Funktionsgymnastik

Zur Funktionsgymnastik gehören verschiedene Übungen. Ziel dieser Übungen ist es, vor allem die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken zu verbessern. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers verbessert. Sportlerinnen und Sportler können so besser mit besonderen Belastungen des Körpers umgehen. Das hilft ihnen zum Beispiel dabei, Sportverletzungen zu vermeiden.

G

Graduelle Annäherung

Graduell heißt: nach und nach, Schritt für Schritt. Eine bereits erlernte Bewegung wird stufenweise verändert, bis eine gewünschte Ziel-Bewegung erreicht ist.

Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse sind Bedürfnisse, die jeder Mensch hat. Dazu gehören:

- körperliche Grundbedürfnisse wie Atmung, Essen, Trinken oder Schlaf
- Sicherheitsbedürfnisse wie Unterkunft, Gesundheit oder Ordnung
- soziale Grundbedürfnisse wie Freunde, Sexualität oder Kommunikation

H

Hypertrophie-Krafttraining

Durch Hypertrophie-Krafttraining vergrößern Sportlerinnen und Sportler einen bestimmten Muskel, um eine größere Kraftleistung zu ermöglichen. Beim Hypertrophie-Krafttraining wird ein Gewicht mit großer Kraft bewegt. Die Übung soll dann höchstens 12 Mal wiederholt werden. Dadurch wird Muskel-Masse aufgebaut. Das nennt man auch Aufbau-Training.

Induktives Verfahren

Beim induktiven Verfahren stellt die Trainerin oder der Trainer eine Bewegungsaufgabe, die der Sportlerin oder dem Sportler vorher nicht bekannt ist. Die Bewegung wird nicht gezeigt oder vorgemacht.

Er oder sie versucht, die Bewegung auszuführen.

Es gibt dafür am Anfang immer noch mehrere Möglichkeiten.

Danach wird die Bewegung besprochen. Die Trainerin oder der Trainer macht Vorschläge, wie die Bewegung noch besser funktionieren kann.

Informeller Beginn

Die Zeit kurz vor Trainingsbeginn wird als informeller Beginn bezeichnet.

In dieser Zeit bereitet die Trainerin oder der Trainer das Training vor und steht für Fragen der Sportlerinnen und Sportler zur Verfügung.

Inklusion

Inklusion bedeutet:

Alle Menschen sollen überall mitmachen können, auch beim Sport.

Für den DOSB und LSB bedeutet das: Menschen mit Behinderungen sollen mit Sport-Angeboten am Leben in der Gesellschaft teilnehmen.

Sie sollen viele Sport-Angebote gut nutzen können.

Inklusion im Sport bedeutet auch:

Man muss mit allen Menschen klarkommen, obwohl die Menschen unterschiedlich sind.

Nur wer diese Unterschiede beachtet, kann Schwierigkeiten abbauen.

Aber auch bei der Auswahl der Trainingsmethoden muss man die unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen beachten.

Integration

Integration heißt: Einheit, Zusammenschluss

Für den DOSB und LSB bedeutet das: Menschen mit Migrationshintergrund sollen mit Sport-Angeboten am Leben in der Gesellschaft teilnehmen.

Kinder-Schutz

Kinder-Schutz meint den Schutz von Kindern vor Ausbeutung,

Misshandlung, Missbrauch, anderen Übergriffen oder Gefahren.

Seit 2012 gibt es in Deutschland das Bundeskinderschutzgesetz.

Kindeswohl

Kindeswohl bedeutet: das Glück und die Gesundheit eines Kindes.
In Deutschland wird das Recht auf Kindeswohl durch Gesetze geschützt.
Vor allem bei Verfahren um die elterliche Sorge oder das Umgangsrecht ist die Bewertung des Kindeswohls besonders wichtig.

Kognitiv

Kognitiv bedeutet: Die Wahrnehmung und das Lernen sind betroffen.
Wir können unsere geistigen Fähigkeiten durch wiederholte Übungen weiterentwickeln, zum Beispiel die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen.

Konflikt-Typen und Streit-Kultur

Es gibt verschiedene Gründe, warum es zwischen Menschen Streit geben kann.
Diese 7 Konflikt-Typen müssen Trainerinnen und Trainer kennen:

1. Zielkonflikte
2. Beurteilungskonflikte oder Wahrnehmungskonflikte
3. Verteilungskonflikte
4. Rollenkonflikte
5. Beziehungskonflikte
6. Wertekonflikte
7. Mittelkonflikte oder Wege-Konflikte

Der Begriff Streit-Kultur bezeichnet die Art und Weise, wie eine Gruppe mit Konflikten umgeht.

Kontext

Kontext heißt zum Beispiel Zusammenhang.
Beim DOSB ist mit Kontext eine bestimmte Situation gemeint, in der Menschen aus unterschiedlichen Gruppen zusammentreffen.
Diese Menschen stehen in einer bestimmten Beziehung zueinander.
Außerdem ist für den Kontext wichtig, wo die Begegnung stattfindet.
Findet die Begegnung öffentlich statt, zum Beispiel auf dem Sportplatz?
Oder findet die Begegnung privat statt, zum Beispiel zu Hause?

Koordination und koordinatives Training

Koordination ist das harmonische, also ausgeglichene Zusammenspiel von verschiedenen Muskelgruppen, Körperteilen und Teil-Bewegungen zu einem geschlossenen Bewegungsablauf.

Sportlerinnen und Sportler mit einer guten Koordination

- können Bewegungen schnell ausführen,
- verbrauchen dabei nicht so viel Kraft,
- haben ein kleineres Verletzungsrisiko.

Die koordinativen Fähigkeiten können durch Training verbessert werden.
Das geht am besten im Alter zwischen 6 und 12 Jahren.

Leistungsbestimmende Faktoren

Leistungsbestimmende Faktoren sind Fähigkeiten und Eigenschaften, die die sportliche Leistung beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel:

- technische Fähigkeiten wie Koordination,
- körperliche Eigenschaften wie Kraft,
- psychische Gesundheit.

Die leistungsbestimmenden Faktoren sind unterschiedlich wichtig, je nach Sportart. Außerdem können sie die Leistung von Sportlerinnen und Sportlern der gleichen Sportart unterschiedlich stark beeinflussen.

Lizenzierungsverfahren

Damit Trainerinnen und Trainer eine DOSB-Trainer-Lizenz bekommen, müssen sie diese Unterlagen einreichen:

1. Bescheinigung für den Basis-Lehrgang mit Themen, die für alle Sportarten wichtig sind,
2. Bescheinigung der Lizenz für einzelne Sportarten vom Fachverband dieser Sportart oder vom Landessportbund,
3. Erste-Hilfe-Schein mit 9 Stunden Grundlagenschulung, nicht älter als 2 Jahre,
4. Nachweis einer Mitgliedschaft in einem Sportverein, der im Landessportbund registriert ist,
5. in manchen Landesverbänden brauchen sie ein polizeiliches Führungszeugnis, wenn Kinder oder Jugendliche in den Trainingsgruppen sind.

LSB-Sportversicherung

Trainerinnen und Trainer und Sportlerinnen und Sportler können über den LSB Berlin versichert sein.

Es gibt 2 verschiedene Versicherungen:

1. Unfallversicherung, wenn sich die Trainerin oder der Trainer oder eine Sportlerin oder ein Sportler beim Training verletzt.
2. Haftpflichtversicherung, wenn die Trainerin oder der Trainer einen Fehler macht bei der Anleitung des Trainings. Und eine Sportlerin oder ein Sportler verletzt sich dann im Training. Oder es geht etwas kaputt.

Methodische Grundsätze

Beim DOSB und LSB heißen die wichtigsten Arbeitsweisen beim Training methodische Grundsätze. Dazu gehören:

1. **Vom Leichten zum Schweren**

Das Training beginnt mit einer leichten Aufgabe.

Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler diese Aufgabe gut schafft, dann kommen schwerere Aufgaben dazu.

2. **Vom Einfachen zum Komplexen**

Das Training beginnt mit einem einfachen Bewegungsablauf.

Wenn eine Sportlerin oder ein Sportler den Bewegungsablauf gut schafft, dann kommen schwierige Bewegungsabläufe dazu.

3. **Vom Bekannten zum Unbekannten**

Das Training beginnt mit einem bekannten Bewegungsablauf, den eine Sportlerin oder ein Sportler schon ausführen kann.

Dann kommen Bewegungsabläufe dazu, die alle zum ersten Mal ausprobieren.

Methodische Maßnahmen

Mit methodischen Maßnahmen wird das Training geplant. Diese 7 methodischen Maßnahmen sind dabei wichtig:

1. Bewegungsaufgabe,
2. Bewegungsanweisung,
3. Beschreiben und Erklären,
4. Vormachen und Vorzeigen,
5. Bewegungshilfe und Bewegungssicherung,
6. Trainingsgespräch,
7. Bewegungskorrektur.

Methodische Spielreihen

Mit methodischen Spielreihen trainieren die Sportlerinnen und Sportler zuerst nur einzelne Grundformen einer Spiel-Sportart.

So haben alle mehr Spaß und Erfolg beim Lernen der Spiel-Sportart.

Später werden die einzelnen Grundformen miteinander verbunden.

Die Trainerin oder der Trainer muss methodische Spielreihen oft verbinden mit Technik-Training und Taktik-Training, damit die Sportlerinnen und Sportler den Ablauf und das Ziel eines Spiels besser verstehen.

Methodische Übungsreihen

Mit methodischen Übungsreihen lernen Sportlerinnen und Sportler schwierige Bewegungsabläufe stufenweise kennen, also Schritt für Schritt. Dabei werden sie so lange von der Trainerin oder dem Trainer unterstützt, bis die Sportlerin oder der Sportler den Bewegungsablauf sicher schafft. Diese Unterstützung kann auch mit zusätzlichen Hilfen angeboten werden, zum Beispiel mit einem Sprung-Brett bei bestimmten Turn-Übungen.

Bei methodischen Übungsreihen werden 3 Prinzipien angewendet:

1. Prinzip der verminderten Lernhilfe,
2. Prinzip der graduellen Annäherung,
3. Prinzip der Aufteilung in funktionale Teileinheiten.

siehe auch „Verminderte Lernhilfe“, „Graduelle Annäherung“, „Funktionale Teil-Einheiten“

Methodische Verfahren

Bei methodischen Verfahren gibt es ein Haupt-Trainingsziel, für das verschiedene Methoden zusammengestellt werden.

Es gibt 4 methodische Verfahren:

1. Deduktives Verfahren
2. Induktives Verfahren
3. Direktes Verfahren
4. Indirektes Verfahren

siehe auch „Deduktives Verfahren“ und „Induktives Verfahren“

Motivational

Motivational bedeutet: Die Motivation eines Menschen ist betroffen.

Es geht also um den eigenen Antrieb, die eigenen Bedürfnisse und die persönlichen Gründe,

warum man eine bestimmte Sache tut oder lässt.

Motorisch

Motorisch bedeutet: die Bewegungsfähigkeit des Körpers ist betroffen.

Etwas ist motorisch, wenn es sich auf die Bewegungen bezieht.

Motorische Ontogenese

Der Begriff Ontogenese bezeichnet die Entwicklung des Menschen von der Eizelle bis zum geschlechtsreifen Zustand.

Die motorische Ontogenese ist die Entwicklung der Bewegungsfähigkeit.

Die Bewegungsfähigkeit ändert sich in den verschiedenen Lebensphasen.

Das müssen Trainerinnen und Trainer wissen. Nur dann können sie das Training für eine bestimmte Altersgruppe richtig planen.

Zur motorischen Ontogenese gehören diese 4 Bereiche:

1. Reifung

Der Mensch entwickelt sich aufgrund seiner Gene.

2. Wachstum

Der Mensch wächst und wird schwerer.

3. Lernen

Der Mensch lernt immer mehr dazu und entwickelt Fähigkeiten.

4. Sozialisation

Der Mensch lernt die soziale Regeln in seinem Umfeld kennen und kann sich an diese Regeln halten.

Muskuläre Dysbalance

Bei einer muskulären Dysbalance sind die Muskeln schon im Ruhezustand angespannt, also verkrampft, müde und wenig leistungsfähig.

Eine muskuläre Dysbalance hat zum Beispiel diese Gründe:

- schlechte Körperhaltung,
- einseitiges Training,
- zu starke Belastung der Muskeln.

Das Gegenteil von muskulärer Dysbalance ist muskuläre Balance.

Öffentliche Mittel

Öffentliche Mittel sind eine staatliche Förderung in Form von finanziellen Leistungen. Sie werden als Zuschuss oder als Kredit vergeben.

Organisationformen im Training

Organisationsformen im Training sind die verschiedenen Möglichkeiten für die Aufstellung von Trainings-Gruppen, also die Art und Weise, wie sich Menschen zueinander aufstellen. Man unterscheidet zwischen gebundenen und ungebundenen Organisationsformen. Bei gebundenen Organisationsformen müssen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine bestimmte Art aufstellen, zum Beispiel in einem Kreis. Bei ungebundenen Organisationsformen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Platz frei wählen. Aber sie müssen dabei bestimmte Bedingungen erfüllen, zum Beispiel in dieselbe Richtung schauen.

Periodisierung und Zyklisierung

Periodisierung bedeutet: Einteilung in verschiedene Zeitabschnitte
 Im Leistungssport wird das Trainingsjahr in 3 Zeitabschnitte eingeteilt.
 Diese Zeitabschnitte nennt man Perioden. Es gibt diese 3 Perioden:

1. Vorbereitungsperiode,
2. Wettkampfperiode,
3. Übergangsperiode.

Alle 3 Perioden zusammen nennt man auch Makro-Zyklus (großer Zyklus).

Der Makro-Zyklus, also die Periodisierung, hat dieses Ziel:

Die Sportlerin oder der Sportler soll zu einem bestimmten Zeitpunkt seine oder ihre beste Leistung bringen können.

Die Leistungsfähigkeit wird also gezielt für Wettkämpfe gesteigert.

In einem Jahr kann es einen oder mehrere Makro-Zyklen geben.

Zusätzlich gibt es die sogenannte Zyklisierung.

Dabei wird jede der 3 Perioden unterteilt in Trainingsabschnitte.

Einen Trainingsabschnitt nennt man Zyklus. Ein mittlerer Zyklus dauert 3 bis 4 Wochen und heißt auch Meso-Zyklus. Ein kleiner Zyklus dauert höchstens eine Woche und heißt auch Mikro-Zyklus.

Jeder Zyklus kann unterschiedliche Funktionen haben:

- die Belastung soll gesteigert werden,
- die Belastung soll gleich bleiben,
- die Belastung soll verringert werden.

Dieser Wechsel von Belastung und Entlastung ist wichtig.

Denn der menschliche Körper hält hohe Belastungen nicht dauerhaft aus.

Sonst sinkt die Leistungsfähigkeit und die Verletzungsgefahr steigt.

Die Periodisierung und Zyklisierung des Trainings ist vor allem im Leistungssport sehr wichtig.

Prävention

Andere Wörter für Prävention sind Vorsorge oder Vorbeugung.

Mit Prävention sind Maßnahmen gemeint, die eine bestimmte Sache verhindern sollen. Das kann zum Beispiel eine Krankheit sein.

Wenn man regelmäßig Sport macht, dann kann man das Risiko für bestimmte Krankheiten verkleinern.

Primäre Ziele (Kleine Spiele)

Primär heißt grundlegend oder an erster Stelle. Bei „Kleinen Spielen“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in kurzer Zeit, also schnell Freude und Spaß haben. Das sind die primären Ziele.

siehe auch „Sekundäre Ziele“ und „Tertiäre Ziele“

Progressive Belastung

Wenn der Trainingsreiz über längere Zeit gleich bleibt, passt sich der Körper der Sportlerin oder des Sportlers daran. Der Trainingsreiz wirkt nicht mehr überschwellig, sondern unterschwellig. Dann kommt es zu keiner Leistungssteigerung mehr.

Deshalb muss nach einer gewissen Zeit der Trainingsreiz, also die Belastung beim Training erhöht werden.

Das nennt man progressive Belastung und geht in 3 Schritten:

1. häufiger trainieren (zum Beispiel 3 statt 2 Mal pro Woche),
2. länger trainieren (zum Beispiel mehr Wiederholungen),
3. stärker trainieren (zum Beispiel weniger Pausen machen).

siehe auch „Unterschwelliger und überschwelliger Trainingsreiz“

„Pyramide“ des Sports

In der sogenannten Pyramide des Sports wird die sportliche Aktivität in Deutschland in 6 Stufen unterteilt. An der Spitze der Pyramide steht der Hochleistungssport, dann folgen Leistungssport, Freizeitsport und Breitensport, Präventivsport, Rehabilitationssport sowie Zweitprävention. Mit jeder dieser 6 Stufen sind bestimmte Ziele verbunden.

R

Rehabilitation

Rehabilitation bedeutet Wiederherstellung. Die Kurzform dafür ist Reha. In Deutschland bezeichnet Rehabilitation eine Sozialleistung für Menschen, die wieder in das berufliche und gesellschaftliche Leben integriert werden, zum Beispiel nach einem Unfall oder einer schweren Krankheit. Eine Rehabilitation ist zum Beispiel möglich für kranke, körperlich oder geistig behinderte Personen.

Reiz

Ein Reiz ist ein Einfluss von außen, der auf den Körper einwirkt und eine Reaktion herausfordert. Zum Beispiel eine Belastung, die eine Anspannung der Muskeln herausfordert. Etwa, wenn man versucht ein Gewicht hochzuheben und sich dabei die Muskeln anspannen.

Salutogenese-Modell

Das Salutogenese-Modell ist ein Konzept für das Verhältnis zwischen Gesundheit und Krankheit. Dieses Verhältnis wird als Waage dargestellt. Auf der einen Seite steht die Gesundheit, auf der anderen die Krankheit. Gesundheitsfaktoren wie gesunde Ernährung, Sport oder genug Schlaf beeinflussen die Waage positiv auf der Seite der Gesundheit. Gleichzeitig beeinflussen Risikofaktoren wie Zigaretten- und Alkohol-Konsum oder Stress die Waage auf der Seite der Krankheit.

Schwelle

Eine Schwelle ist eine Grenze oder Stufe. Eine Reiz-Schwelle ist die Grenze, ab der ein Reiz wirkt.

Sekundäre Ziele (Kleine Spiele)

Sekundär heißt nebensächlich oder an 2. Stelle. Bei „Kleinen Spielen“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über eine gewisse Zeit verschiedene Spiele kennenlernen, soziales Verhalten lernen und ihre Kreativität und Fantasie nutzen. Das sind die sekundären Ziele.
siehe auch „Primäre Ziele“ und „Tertiäre Ziele“

Sensorisch

Sensorisch bedeutet: Die Sinnesorgane sind betroffen.
Zu den Sinnesorganen gehören Augen, Ohren, Zunge, Nase und Haut.
Mit diesen 5 Sinnesorganen können wir sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen.
siehe auch „Vestibulär-Apparat“ und „Wahrnehmungskanäle“

Somatisch

Somatisch heißt körperlich.
Etwas ist somatisch, wenn es sich auf den Körper bezieht.

Sozial

Sozial bedeutet: gesellschaftlich, gemeinnützig, hilfsbereit, wohlätig.

Sport-Didaktik

Didaktik ist die Wissenschaft vom Lehren und Lernen.

Bei der Sport-Didaktik geht es um die Aufgaben und Funktionen von Trainerinnen und Trainern. Dabei sind diese 4 Fragen wichtig:

1. Warum soll gelehrt werden?
Hier geht es um die Lernziele.
2. Was soll gelehrt werden?
Hier geht es um die Lerninhalte.
3. Wie soll gelehrt werden?
Hier geht es um die Methoden beim Lernen.
4. Womit soll gelehrt werden?
Hier geht es um die Hilfsmittel beim Lernen.

Sport-Methodik

Bei der Sport-Methodik geht es um die Art und Weise, wie Sportlerinnen und Sportler ihre Ziele erreichen können.

Sport-Verletzungen & Sport-Schäden

Sport-Verletzungen entstehen direkt beim Sport, zum Beispiel durch eigene Fehler, Überanstrengung oder äußere Gewalteinwirkung.

Der Grund für eine Sport-Verletzung ist also ein falsches Verhalten.

Sport-Schäden können bei dauerhafter Überlastung von Knochen, Muskeln, Sehnen oder Bändern entstehen, also nicht durch einen Unfall.

Oft kommt es zu Sport-Verletzungen und Sport-Schäden, wenn die Sportlerin oder der Sportler körperlich nicht ausreichend fit ist, eine falsche Technik anwendet oder sich nicht genug erwärmt hat.

Stütz- und Bewegungsapparat

Zum Stütz- und Bewegungsapparat gehören unter anderem diese Teile des Körpers: Knochen, Muskeln und Sehnen. Sie sorgen dafür, dass der Körper eine bestimmte Form hält und gleichzeitig bewegt werden kann.

Subsidiarität

Der Begriff Subsidiarität kommt von dem lateinischen Wort für Hilfe.

Es ist ein politischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Grundsatz.

Nach diesem Grundsatz sollen Menschen selbst über ihr Leben bestimmen und ihre Fähigkeiten frei entwickeln können.

T

Technik-Ökonomie

Technik-Ökonomie bedeutet: Mit einer guten Technik spart eine Sportlerin oder ein Sportler Kraft. Das macht eine bessere Leistung möglich.

Tertiäre Ziele (Kleine Spiele)

Tertiär heißt an 3. Stelle. Bei „Kleinen Spielen“ sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen längeren Zeitraum lernen, wie sie ihren Alltag aktiv und gesund gestalten. Das ist ein tertiäres, also langfristiges Ziel.

siehe auch „Primäre Ziele“ und „Sekundäre Ziele“

Trainer-Kompetenzen/Trainerinnen-Kompetenzen

Kompetenz heißt: Fähigkeit, Talent oder Zuständigkeit.

Trainerinnen und Trainer brauchen bestimmte Kompetenzen.

Dazu gehören zum Beispiel

- Fachkompetenzen,
- Methodenkompetenzen,
- sozial-kommunikative Kompetenzen,
- interkulturelle Kompetenzen.

Transparenz

Transparenz heißt: Durchsichtigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Offenheit, Klarheit

U

Unterschwelliger und überschwelliger Trainingsreiz

Damit ein Trainingsreiz wirkt, muss er eine bestimmte Stärke erreichen.

Man sagt auch: Der Reiz muss eine bestimmte Schwelle überschreiten, damit sich der Körper daran anpasst. Es gibt 4 Reiz-Schwellen:

1. unterschwelliger Reiz
→ bleibt wirkungslos und hat keinen Trainingseffekt, die Leistungsfähigkeit verschlechtert sich,
2. überschwelliger, geringer Reiz
→ erhält die Leistungsfähigkeit, sie bleibt gleich,
3. überschwelliger, mittlerer bis starker Reiz
→ ist die beste Reiz-Stärke, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern,
4. überschwelliger, zu starker Reiz
→ schädigt das System und kann zum Beispiel zu Verletzungen der Sportlerin oder des Sportlers führen.

Verbale und nonverbale Kommunikation

Verbal heißt: mithilfe der Sprache, mit Worten, mündlich.

Nonverbal bedeutet: ohne Worte, mit Körpersprache (Gestik, Mimik).

Verein

Ein Verein ist eine freiwillige und dauerhafte Organisation von Menschen.

Diese Menschen verbindet ein gemeinsames Interesse.

Sie sind Vereinsmitglieder und bezahlen regelmäßig Geld für ihre Mitgliedschaft, den sogenannten Mitgliedsbeitrag.

Jeder 5. Deutsche ist Mitglied in einem Sport-Verein.

Verminderte Lernhilfe

Das Prinzip der verminderten Lernhilfe bedeutet: Die Ziel-Bewegung wird von Anfang an in einer einfachen Form ausgeführt.

Dabei wird die Sportlerin oder der Sportler durch Hilfen unterstützt, zum Beispiel durch ein Sprungbrett bei bestimmten Turn-Übungen.

Die Hilfen werden dann nach und nach abgebaut.

Vestibulär-Apparat

Der Vestibulär-Apparat befindet sich im Innenohr vom Menschen.

Er ist für den Gleichgewichtssinn verantwortlich.

Wir nehmen mit diesem Organ die Raum-Lage sowie Veränderungen von Richtung und Beschleunigung wahr.

siehe auch „sensorisch“ und „Wahrnehmungskanäle“

Vier-Augen-Prinzip

Vier-Augen-Prinzip bedeutet: Wichtige Entscheidungen und Aufgaben sollen nicht von einzelnen Personen getroffen und durchgeführt werden.

Eine zweite Person soll die Entscheidungen und die Erledigung der Aufgaben kontrollieren. Das Ziel des Vier-Augen-Prinzips ist es, das Risiko von Fehlern und Missbrauch zu verkleinern.

W

Wahrnehmungskanäle (optisch, akustisch, taktil)

Als Wahrnehmungskanäle bezeichnet man die Sinnesorgane, die bestimmte Sinnesreize aufnehmen und verarbeiten.

Mit den Augen nehmen wir optische Reize auf: Wir sehen etwas.

Mit den Ohren nehmen wir akustische Reize auf: Wir hören etwas.

Und mit der Haut nehmen wir taktile Reize auf: Wir spüren etwas.

siehe auch „sensorisch“

Wirkebenen des Sports

Mit den Wirkebenen des Sports sind 7 verschiedene Arten gemeint, wie Sport auf den Körper und die Psyche des Menschen wirken kann.

Sport wirkt auf diese 7 Arten: somatisch, motorisch, sensorisch, emotional, motivational, sozial und kognitiv.

siehe auch „somatisch“, „motorisch“, „sensorisch“, „emotional“, „motivational“, „sozial“ und „kognitiv“

Z

Zyklische und azyklische Bewegungen

Zyklische Bewegungen bestehen aus **gleichen** Teilen einer Bewegung, die sich immer wieder wiederholen, zum Beispiel beim Rudern.

Dabei gibt es 2 Phasen: Hauptphase und Zwischenphase.

Azyklische Bewegungen bestehen aus **verschiedenen** Teilen einer Bewegung, die nur einmal ausgeführt werden, zum Beispiel beim Werfen.

Die Reihenfolge der Teil-Bewegungen ist immer gleich.

Dabei gibt es 3 Phasen: Vorbereitungsphase, Hauptphase und Endphase.

Zyklisierung

siehe „Periodisierung und Zyklisierung“

Notizen

