

Möglichkeiten der Differenzierung im Sport (mit Beispielen aus der Praxis)

Der Begriff „Differenzierung“ stammt aus der Schulpädagogik und beschreibt eine Aufteilung / Unterteilung des Unterrichtes eingehend auf unterschiedliche Lernvoraussetzungen einzelner Personen bzw. Gruppen.

Differenzierung = Ausrichtung der Lerninhalte und Methoden an den Voraussetzungen (Kenntnissen, Fähigkeiten, Zielen und Wünschen...) der Zielgruppe.

Äußere Differenzierung (räumliche, zeitliche, organisatorische)

Innere Differenzierung (unterschiedliche Aufgaben / Methoden)
(Binnendifferenzierung)

In diesem Zusammenhang werden häufig folgende **Fachbegriffe** verwendet:

Homogene Gruppe (gleichartig, z.B. nur Mädchen, oder vom Alter her)

Inhomogene Gruppe (ungleichartig, vermischt)

Egal wie man es nennt; der Trainer sollte für eine angemessene Übungsstundenplanung **Kenntnisse über Besonderheiten der betreffenden Zielgruppe** haben und berücksichtigen.

„**Zielgruppenorientierung**“ ist im Budo-sport relativ neu. Früher gab es so etwas wie Auslese (die besten setzen sich durch, halten durch) und eine starke Leistungsorientierung (man muss für Budo geeignet sein).

Jüngere galten als nicht reif genug für Budo (z.B. erst ab 16 Jahren)

Ältere konnten nur als „alter Meister“ bestehen (früh begonnen)

Inzwischen bietet sich der Budo-sport geradezu an und versucht sowohl die jungen Zielgruppen (ab 3 – 4 Jahre) als auch die Älteren zu gewinnen (Budo ab 50).

Diskussion: Gründe /Absichten, Ziele für die Erschließung neuer Zielgruppen...

Eine solche **Erweiterung der Zielgruppen stellt erhöhte Anforderungen** an die Trainingsgestaltung. Um die Älteren und Jüngeren über längere Zeit zu motivieren und gesunderhaltend zu trainieren, muss das Training auf die Besonderheiten der jeweiligen Zielgruppe abgestimmt sein.

Im Idealfall werden also nicht nur Graduierungsgruppen getrennt, sondern es bieten sich **unterschiedliche Ansätze zur Zielgruppentrennung:**

nach Alter (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

nach Rang (Graduierung) Anfänger, Fortgeschrittene, Meister

nach Intensität (Freizeitsport, Leistungssport, Wettkampfsport)

nach Geschlecht (männlich, weiblich)

verschiedene, sonstige Zielgruppen (Strafvollzug, Mutter+Kind, Familienangebote, Heim, soziale Randgruppen, Schule, für Lehrer, Polizei, Militär, Bewachung, Manager, Blinde....)

Diskussion: Möglichkeiten zur Differenzierung in der Praxis (Hallengröße, Verein, Abteilung..)

(verleihe hierzu das Arbeitsblatt „Grundkenntnisse zu Methoden des Bewegungskommunikations W. Peters, 06-2002)

Grundlagen des Trainings mit Lebensälteren / Lebensjüngeren

Wilfried Peters

Vorbemerkungen

"Zielgruppen"-Orientierung ist im Budosport relativ neu; früher gab es eher etwas wie "Auslese" (die besten setzen sich durch, halten durch) und eine starke Leistungsorientierung (man muß für Budo geeignet sein)

- Jüngere galten als nicht reif genug für Budo (ab ca. 16 Jahren erst zugelassen)
- Ältere konnten nur z.B. als "alter Meister" bestehen (früh begonnen)

Gründe für die neueren Veränderungen:

- vereins-/ verbands- / sportpolitische sowie finanzielle Hintergründe
- zunehmende Konkurrenz
- inhaltliche Gründe (heute kann man auch Budosport gesund trainieren, Selbstverteidigung...)

Beispiele für Zielgruppen im Budo:



Das Eingehen auf unterschiedliche Zielgruppen kann durch getrennten Unterricht oder durch "Differenzierung" (Aufteilung in Untergruppen mit eigenen Übungsinhalten) innerhalb des Unterrichts erfolgen. In jedem Fall muß der Trainer für eine angemessene Übungsstundenplanung Kenntnisse über Besonderheiten der betreffenden Zielgruppen haben und dabei berücksichtigen.

Zielgruppe Lebensältere

Bei den Lebensälteren steht der medizinische-gesundheitliche Aspekt im Vordergrund sowie Motivationen wie Selbstverteidigung und Freizeitgestaltung (Geselligkeit, Kontaktsuche...). Das, was sportlich gesundes Training generell für jeden bietet, kann i.B. auf Lebensältere auch sehr gut mit Budo-Sport erreicht werden (Verbesserung bzw. Erhalt der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten) und insbesondere die allgemeinen positiven Wirkungen des Sportes auf den Organismus (Muskelquerschnittvergrößerung, verbesserter Stoffwechsel, Herzgröße- und Leistung verbessern, Lungenvolumen erhöhen, Fettanteil im Körper reduzieren, Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes erhöhen durch mehr rote Blutkörperchen, Verbesserung der Haltung und der Bewegungen...)

Zielgruppe Kinder und Jugendliche

rechtliche Aspekte:

- Aufsichtspflicht (Sorgfaltspflicht)
- Strafrecht
- Zivilrecht
- Haftung(-srecht)

Vorsatz
(grobe) Fahrlässigkeit

Diese rechtlichen Aspekte beziehen sich selbstverständlich und auch besonders auf Aktivitäten der Gruppe außerhalb der üblichen Übungsstunden (Ausflug, Wettkampf...)

pädagogische Aspekte:

psychologisch (individuell, auf die Einzelperson bezogen)

soziologisch (auf Gruppen bezogen, gesellschaftlich, sozial)

physiologisch (körperlich)

geistig, mental, charakterlich

fachliche Lernziele

(z.B. Verbesserung der Koordination...)

übergeordnete Ziele des Budotraining

z.B. Verbesserung sozialer, emotionaler Fähigkeiten (Regeln einhalten)

Verbesserung kognitiver Fähigkeiten (Regeln verstehen)

Das heißt der Verein / Trainer nimmt neben Elternhaus, Schule ganz bewußt pädagogische Funktionen wahr (und hieraus leiten sich letztenendes auch z. B. Steuervorteile oder Zuschüsse für Vereinstätigkeit ab)

gesundheitlich, medizinischer Aspekt:

Dieser Aspekt erfordert eine direkte Berücksichtigung, Umsetzung im und für das Training mit Kindern und Jugendlichen.

(Alters-) Phasenmodelle z.B.:

- pränatal (bis vier Wochen nach der Geburt)
- embryonal (bis 3 Monate)
- Säugling (bis 1 Jahr)
- Kleinkind (2 - 6 Jahre, 1. Gestaltwandel)
- Schulalter (ab 7 Jahre)
- Pubeszenz (11/12 bis 12/15 bei Mädchen/Jungen)
(2. Gestaltwandel, Epiphysenfugenschluß)
- Adoleszenz (16/18 bis 18/20 Frauen/Männer)
- Erwachsenenalter (berufliche Tätigkeit zwischen 20 - 60 Jahre)
- Senior (etwa ab 60 Jahre, mit Erreichen des Rentenalters)

Die geläufigen Altersphasenmodelle sind im Bereich des Erwachsenenalters und das Seniorenalters nicht mehr differenziert genug für die Anforderungen des modernen Sportes, der alle einbezieht.

Bis zur Pubertät haben Mädchen einen Entwicklungsvorsprung von ca. 2 Jahren gegenüber den Jungen.

Generell ist die körperliche Entwicklung (das Wachstum) genetisch vorprogrammiert und kann durch Sport Positiv beeinflusst werden bzw. durch andere Faktoren (Bewegungsarmut...) gehemmt werden

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen wie die folgenden Tatsachen belegen. Sie haben:

- weniger Hämoglobin (geringere Sauerstofftransportfähigkeit, also geringere Langzeitausdauer)
- weniger Muskelmasse (also weniger Kraft)
- kleineres Herzminutenvolumen (geringere Belastbarkeit z.B. bei Kraftanstrengungen)
- weniger maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (geringere Leistungsfähigkeit z.B. beim Tauchen)

daraus ergibt sich z.B. Kinder:

- brauchen häufiger Pausen
- haben weniger Reserven in Extremsituationen
- haben ein geringeres Belastungsempfinden
- sind nicht für die Faustformel 180 minus Lebensalter geeignet
- haben unter Belastung eine höhere normale Pulsfrequenz

wichtige Besonderheit des Knochenwachstums bei Kindern:

Während des Knochenwachstums (d.h. bis zum Schluß der Epiphysenfuge mit ca. 12 bis 15 Jahren sollen bestimmte Kraftübungen mit freien Gewichten vermieden werden, da sonst das Wachstum gestört werden kann bzw. irreparable Schädigungen eintreten können (Längenwachstum über die Epiphysenfuge und Dickenwachstum über die Metaphyse).

weitere Hinweise für Kindertraining:

- vielseitige, abwechslungsreiche Übungen anbieten (keine extremen einseitigen Belastungen)
- keine (Kraft-)übungen "über Kopf", kein Hanteltraining (anderes Krafttraining aber möglich)
- Pausen, Entspannungsphasen einbauen, nicht anaerob stark belasten
- keine plötzlichen, abrupten Belastungswechsel (Dauermethode für Kinder geeignet)
- keine langen statischen Belastungen, extreme Ausdauerbelastungen (Marathon) ungünstig
- keine starken, intensiven Dehnübungen sondern integriertes Beweglichkeitstraining
- Sport ist trotz Krankheiten (Asthma, Diabetes, Adipositas...) bei Kindern möglich und nützlich

Schriftliche Ausarbeitung
(theoretischer Teil) zur praktischen Prüfung (Lehrprobe)

Titel der Lehrprobe:

Teilnehmer / Zielgruppe:

Gesamtzeit der Lerneinheit:

Lernziel der Trainingseinheit:

Geräte / Unterrichtsmittel:

	Zeit in Minuten	Beschreibung (Was wird gemacht ?)	Bemerkungen /Erläuterungen
Einstimmung			
Schwerpunkt)
Schwerpunkt - Abschluss			
Ausklang			

Name des Prüflings: _____

Unterschrift: _____

Bemerkungen: _____