

Seminararbeit

Trainerakademie Wien

Hubert Spidla

Begutachter: Dr. Andreas Held

Inhaltsverzeichnis

I.	Eine Einführung – Geschichtlicher Abriss	Seite 3
I. a	Die Periodisierung des sportlichen Trainings	Seite 4
I. b	Die Didaktik – Sportdidaktik	Seite 4
II.	Die Gütekriterien des sportlichen Unterrichts	Seite 6
III.)	Die Sportmethodik	Seite 7
IV.)	Trainingserfolg in Taekwondo	Seite 8
	Literaturnachweis	Seite 9

I. Eine Einführung – Geschichtlicher Abriss

Seit die Menschen auf der Erde herumwandern, versuchen sie durch Niederwerfung fremder Territorien die eigenen Jagd- und Weideflächen auszuweiten oder waren selbst dazu gezwungen, die eigenen Weide- und Landwirtschaftsflächen gegen feindliche Invasoren zu verteidigen. Aber auch Probleme innerhalb der eigenen Gesellschaften oder Familienklane wurden vielfach versucht mit Gewalt zu lösen. Der Selbsterhaltungstrieb der Menschen und der Wille kriegerische Konflikte und Überfälle zu überstehen bzw. dabei siegreich zu bleiben führte dazu, dass von vielen Völkern auf fast allen Kontinenten eigene – zum Teil auch waffenlose – Selbstverteidigungssysteme und Kampfkünste entwickelt wurden. So fanden Archäologen in Ägypten in über 4000 Jahre alten Gräbern eine Vielzahl von Reliefs und Friesen, welche Darstellungen von Kampfkunsttechniken zeigen (siehe Abb. 1).

Durch die Entwicklung - und in der Folge auch der Weiterentwicklung - von Kriegswaffen entwickelten sich im Laufe der Zeit viele dieser Kampfkünste weiter zu Körperertüchtigungssystemen, bei denen der sportliche Aspekt immer stärker in den Vordergrund trat und welche bei sportlichen Wettkämpfen zum Einsatz kamen z.B. das altgriechische Pankration.



Abb. 1 Ringerszenen aus den Gräbern von Beni Hasan (ca. 2500 v. Christi Geburt)
Quelle: https://en.wikipedia.org/wiki/File:Beni_Hassan_tomb_15_wrestling_detail.jpg

Viele von diesen alten Kampfkunsttechniken gerieten wieder in Vergessenheit, aber andere wurden über die Jahrhunderte weiterbetrieben und auch weiterentwickelt und werden auch heute noch trainiert. wie z.B. Ringen, JiuJitsu und Taekwondo.

vgl. Bürgin, Reinhold: *Die Kunst des Kampfes*. Rosamontis Verlag, 2009

Das sportliche Training basiert dabei oftmals nicht auf empirisch nachgewiesenen Methoden, sondern auf Trainingsmethoden die vom Lehrer an den Schüler, von Erfahrenen an Unerfahrene, weitergegeben werden. So beruhen und beruhen viele Trainingsmethoden auf die jahrelange Kampf- oder Sportererfahrung eines Trainers. Ob diese Trainingsmethoden dann wirklich zielführend sind, zeigt meist der Wettkampf. Ob Sportler genau zum Wettkampf oder zu einer sonstigen Leistungsüberprüfung die Leistung optimal abrufen können, hängt aber von vielen Faktoren ab, die man zwar mit Hilfe der Periodisierung des sportlichen Trainings strukturieren kann, aber die dennoch schwer zu steuern sind. Man spricht von Trainingssteuerung, Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, physischer und psychischer Gesundheit oder soziales Umfeld, um nur einige zu nennen.

vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Trainingswissenschaft>

I. a Die Periodisierung des sportlichen Trainings

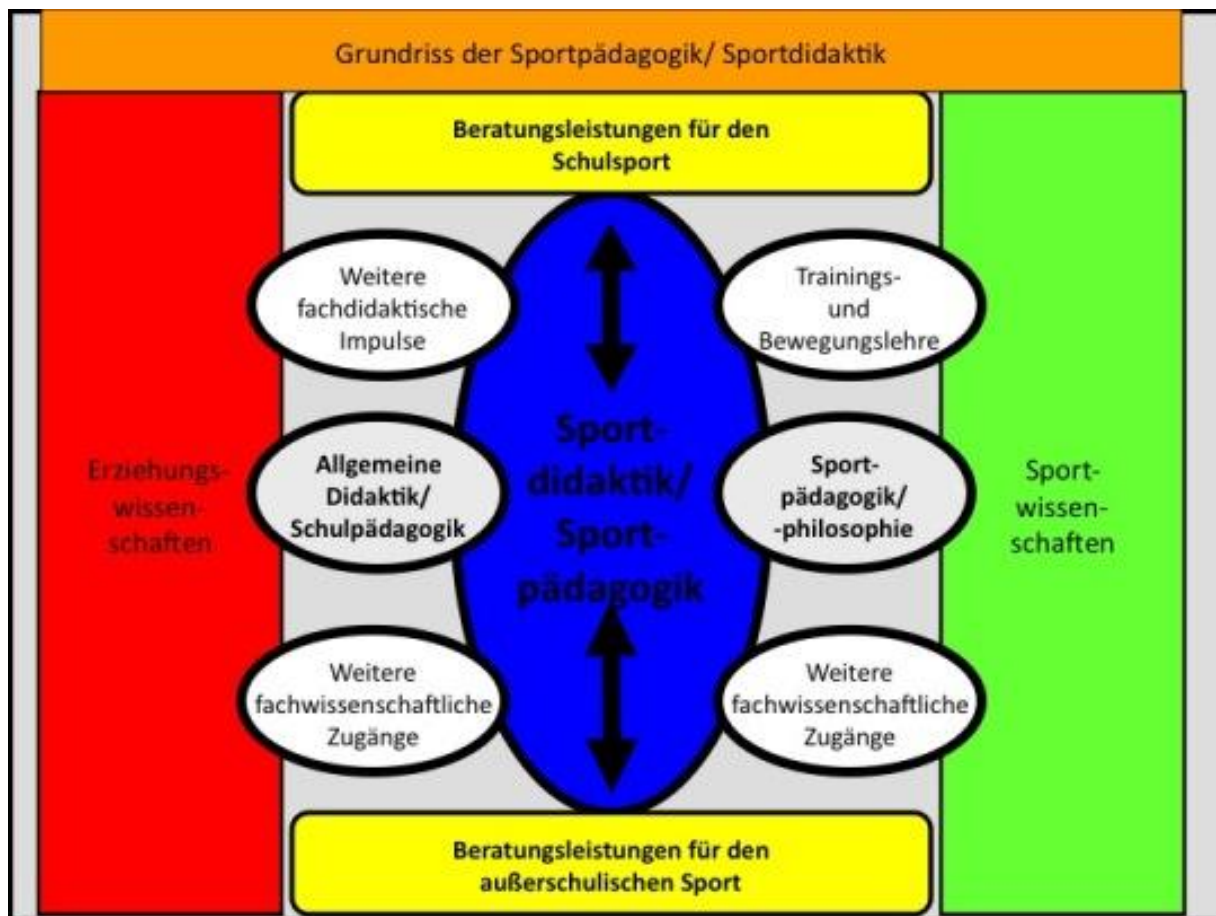
Die Periodisierung ist die systematische Planung und Durchführung des sportlichen Trainings mit dem Ziel, zum gewünschten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung zu erbringen. Hierzu wird das Training sowohl langfristig (in mehrjährige Trainingsplanungen) als auch mittelfristig angelegt - dafür kann das Training bis in die einzelne Trainingswoche geplant werden. Lew Matwejew war sowjetischer Physiologe und gilt als Erfinder der Theorie über das sportliche Training. (vgl. Wikipedia.org)

I. b Die Didaktik – Sportdidaktik

Der Begriff der „Didaktik“ stammt vom altgriechischen ab und bedeutet „lehren“. Somit wird Didaktik als Kunst und die Wissenschaft des Lernens und Lehrens verstanden. Die Didaktik wird als eine der zentralen Disziplinen der Pädagogik gesehen und gehört daher neben der fachlichen Ausbildung zur Qualifizierung in der wissenschaftlichen Ausbildung von Lehrern und Lehrerinnen.

vgl. Wikipedia.org, Siegbert Warwitz, Anita Rudolf: *Projektunterricht. Didaktische Grundlagen und Modelle*. Verlag Hofmann, Schorndorf 1977.

Grundriss zur Sportpädagogik & Sportdidaktik



Quelle: Handbuch Sportdidaktik D-01 bis D-026 Bewegung, Spiel & Sport in der Schule

Die Sportdidaktik ist einerseits eine Unterdisziplin der Didaktik und andererseits ist sie die Unterrichtslehre der Didaktik und befasst sich mit dem Zusammenhang von Lehren, Lernen und Erziehen im Bereich des Sports.

Umgelegt auf den Taekwondo-Unterricht muss man sich im Rahmen der eingesetzten Unterrichtslehre mit den nachfolgenden vier Fragestellungen befassen:

1. Was soll gelehrt werden – Frage nach dem Lerninhalt
2. Wozu soll gelehrt werden – Frage nach den Lernzielen
3. Wie soll gelehrt werden – Frage nach der Art des Vorgehens, der zu einsetzenden Methoden
4. Womit soll gelehrt werden – Frage nach den möglichen Hilfsmitteln, die in der Unterrichtslehre zum Einsatz kommen können

Vgl. Ruedl Gerhard: LV *Didaktische Übungen*, Institut für Sportwissenschaften, Universität Innsbruck

II. Die Gütekriterien des sportlichen Unterrichts

Als Gütekriterien des sportlichen Unterrichts können folgende Aspekte wie folgt dargestellt werden:

- Klare Strukturierung des Unterrichts
- Hoher Anteil „echter“ Lernzeit der Schüler
- „Reibungslosigkeit“ der Lehrerinterventionen und „Allgegenwärtigkeit“ des Lehrers
- Vielfältige Motivierung
 - Lernmotivation intrinsisch (Motivation aus sich selbst heraus) vs. extrinsisch (Motivation von außen) vs. Würdigung individueller Lernfortschritte
 - Leistungsmotivation
 - Neugier vs. Anerkennung vs. Wettbewerb
 - Motivierung durch Lernen am Modell
- Fachliche Korrektheit
- Klar formulierte und kontrollierte Leistungserwartungen
- Erfolgreiche Steuerung der Schüleraufmerksamkeit
- Lernfreundliche Atmosphäre
- Methodenvielfalt
- Regelmäßiges und objektives Feedback, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiter voran bringt
- Stimmigkeit und Folgerichtigkeit der didaktischen Entscheidungen (den „Roten Faden“ durch eine Einheit des Sportunterrichts legen können)
- Beachtung bekannter Gesetzmäßigkeiten des Lernens

III. Die Sportmethodik

Als Sportmethodik bezeichnet man die eingesetzten Verfahren zur Vermittlung von Lernzielen.

Die Aufgaben der Sportmethodik beinhalten:

- ein schnelles Erlernen
- ein langes Behalten
- und eine hohe Übertragbarkeit des Erlernen auf

Als methodische Prinzipien werden gesehen:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

Die Ziele einer Taekwondo-Unterrichtseinheit können wie folgt festgelegt werden:

- Lernen und Üben von Bewegungsfertigkeiten (Techniken)
- Optimierung von Kondition und Motorik
- Vermitteln von theoretischen Grundlagen des Taekwondo (Geschichte)
- Taktisches Handeln und die Umsetzung im Wettkampf
- Erzieherische Maßnahme (Tugenden des Taekwondo, soziales Verhalten, ...)

Der Aufbau einer Taekwondo-Unterrichtseinheit sollte sich aus mehreren Teilen zusammensetzen

- Beginn
 - Aufwärmen und Auflockerung des Körpers (mind. 10 Min.)
 - Vorbereiten auf die kommende Belastung
- Hauptteil
 - Erlernen von neuen Techniken
 - Festigung der neuen Techniken durch Wiederholungen
 - Üben und Verbessern von motorischen Fertigkeiten

➤ Ausklang

- Umsetzung des Gelernten im Rahmen von Partnerübungen
- Relaxing und Dehnungsübungen

vgl. Ruedl Gerhard: LV Didaktische Übungen, Universität Innsbruck

IV. Trainingserfolg in Taekwondo

Die Beachtung und Umsetzung der sportdidaktischen sowie -methodischen Grundsätze im Taekwondo Training sind maßgeblich, um einen Trainingserfolg mit all seinen Facetten erzielen zu können. Voraussetzung für das Erreichen eines Lernziels ist das ehrliche Interesse aller Beteiligten, sowohl seitens der Trainerin, des Trainers als auch der Schülerinnen und Schüler. Die Motivation jedes Einzelnen ist die auslösende Kraft in diesem Lernprozess, die über die gesamte Dauer der Trainingseinheit andauern sollte, um Lernziele erreichen zu können.

„Traditionelles Taekwondo ist mehr als nur ein Sport oder Selbstverteidigung. Es ist eine Ausbildung nahezu aller Bewegungsmöglichkeiten des Körpers. Es verbindet Körper und Geist und weckt neben den physischen auch psychische und geistige Ressourcen. Man lernt, seine Gedanken zu beherrschen, sich auf ein Ziel zu konzentrieren, seine Ängste und Schwächen anzunehmen und sie zu überwinden. Tugenden wie Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksicht, Durchhaltevermögen und Toleranz entwickeln sich. Aber auch Dankbarkeit, Achtung und Respekt gegenüber den Mitmenschen, Güte gegenüber den Schwächeren, Mut, aber nicht Übermut etc.“

Dr. Andreas Held, Taekwondo Hyong 1-6, Kneipp Verlag, 2010, S. 10



Literaturnachweis:

Dr. Andreas Held, Taekwondo Hyong 1-6, Kneipp Verlag GmbH und Co KG,
1. Auflage 2010,

Jank, W., & Meyer, H. (2002): *Didaktische Modelle*. Berlin, Cornelsen Scriptor, 5.
Auflage

Carl Krümmel (Hrsg.): *Athletik: ein Handbuch der lebenswichtigen Leibesübungen*.
Lehmann, München 1930

Ruedl Gerhard: LV *Didaktische Übungen*, Institut für Sportwissenschaften, Universität
Innsbruck

Siegbert Warwitz, Anita Rudolf: *Projektunterricht. Didaktische Grundlagen und Modelle*.
Verlag Hofmann, Schorndorf 1977

www.wikipedia.com