

# Trainingskompetenz und Gesundheitsressourcen im Sportunterricht

Ansprechpartner: [Johannes große Siemer](#)

Als einer der größten Faktoren der Verbreitung chronischer Erkrankungen zählt körperliche Inaktivität, die zugleich weltweit die vierthäufigste Todesursache ist (Kohl et al., 2012). Gleichzeitig sind die Vorteile eines körperlich aktiven Lebensstils in Kindheit und Jugend hinreichend für z.B. kardiorespiratorische und muskuläre Fitness, Knochengesundheit, positive Auswirkungen auf das Gewicht (Guthold et al., 2020) sowie psychosoziale Erkrankungen (McMahon et al., 2017) belegt. Bei Betrachtung der Altersgruppe der 11-17 Jährigen in Deutschland zeigt sich jedoch, dass über 80% der Kinder und Jugendlichen körperlich nicht ausreichend aktiv genug sind (Guthold et al., 2020).

Sportunterricht stellt dabei als Instanz, in der alle Schülerinnen und Schüler zu erreichen sind, einen wichtigen Ort der Gesundheits- und Aktivitätsförderung dar (Hanssen-Doose et al., 2018). Direkte Gesundheitseffekte von Sportunterricht sind jedoch nur sehr gering und/oder kurzfristig nachweisbar (Tittlbach et al., 2010).

Sportunterricht sollte somit dazu genutzt werden, Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren aufzubauen, die mittel- und langfristig Gesundheit erhalten, indem sie die Anpassung an schwierige oder belastende Lebensbedingungen ermöglichen (Thienes & Pahmeier, 2022). Trainingskompetenz, als Kompetenz sich selbst trainieren zu können, kann eine dieser Ressourcen darstellen. Dabei geht es um die Verknüpfung körperlich motorischer Belastungen und Trainingserfahrungen mit Lern- und Entwicklungsprozessen zur Ausbildung kognitiver Kompetenzen, eigenverantwortlich trainieren zu können (Thienes & Ohrt, 2019).

Erste Erkenntnisse aus Interventionsstudien in der Sekundarstufe II zum gesundheitsorientierten Fitnesstraining und Erwerb von Trainingskompetenz liegen vor, in denen durch motorische Trainingsprozesse und systematische Lernaufgaben und Reflexionsanlässe geringe Veränderungen der Trainingskompetenz in mehreren Dimensionen festgestellt werden konnten (Thienes & Pahmeier, 2022). In Zukunft sollen die Zusammenhänge zwischen Trainingskompetenz, motorischer Leistungsfähigkeit, Gesundheit und körperlicher Aktivität zur Entwicklung geeigneter Trainingsinterventionen im Schulsport ermittelt werden.

## Veröffentlichungen im Projekt

Braksiek, M., Garbsch, R., Pahmeier, I., & Thienes, G. (2022). Skalen zur Messung der Kompetenzen sich selbst zu trainieren. In M. Wegner & J. Jürgensen (Hrsg.), *Sport, Mehr & Meer – Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung* (dvs-Hochschultag 2022 – Abstracts, S. 509). Feldhaus.

### [Poster](#)

große Siemer, J. & Thienes, G. (2023). Zum Zusammenhang von motorischer Leistungsfähigkeit und Trainingskompetenz im Kindes- und Jugendalter. In T. Schlesinger, E. Grimlinger-Seidensticker, A. Ferrauti, M. Kellmann, C. Thiel & L. Kullik (Hrsg.), *Leistung*

steuern. Gesundheit stärken. Entwicklung fördern. (dvs-Hochschultag 2022 – Abstracts, S. 262). Feldhaus.

### Abstract

Thienes, G., & Ohrt, T. (2019). Fitnessstraining im Schulsport unter der Zielsetzung: Vermittlung von Trainingskompetenz. In Didaktik innovativen Sportunterrichts: Grundlagen und Unterrichtsmodelle für Schulpraxis und Lehrerbildung (S. 234–243). Hohengehren: Schneider-Verlag.

Thienes, G., Glage, D., & Randl, K. (2022). Trainingskompetenz und Trainingssteuerung im Gesundheitssport. In M. Wegner & J. Jürgensen (Hrsg.), Sport, Mehr & Meer: Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung: 25. Dvs-Hochschultag, Kiel (S. 509). Feldhaus, Edition Czwalina.

Thienes, G., Garbsch, R., Braksiek, M., & Pahmeier, I. (2022). Effekte eines Trainings im Schulsport auf ausgewählte Fitnessdimensionen und kognitive Gesundheitsressourcen. In M. Wegner & J. Jürgensen (Hrsg.), Sport, Mehr & Meer: Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung: 25. Dvs-Hochschultag, Kiel (S. 509). Feldhaus, Edition Czwalina.

### **Literatur**

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hanssen-Doose, A., Albrecht, C., Schmidt, S. C. E., Woll, A., & Worth, A. (2018). Quantitative und qualitative Merkmale des Schulsports in Deutschland im Zusammenhang mit der Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(4), 530–543. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0542-z>

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>

Thienes, G., & Pahmeier, I. (2022). Gesundheitsförderung im Schulsport aus trainingswissenschaftlicher, sportpädagogischer und gesundheitspsychologischer Perspektive. *sportunterricht*, 71(8), 353–357. <https://doi.org/10.30426/SU-2022-08-3>

Tittlbach, S., Sygusch, R., Brehm, W., Seidel, I., & Bös, K. (2010). Sportunterricht: Gesundheitschance für inaktive Kinder und Jugendliche? *Sportwissenschaft*, 40(2), 120–126. <https://doi.org/10.1007/s12662-010-0116-1>