

SCHOOL-SCOUT.DE

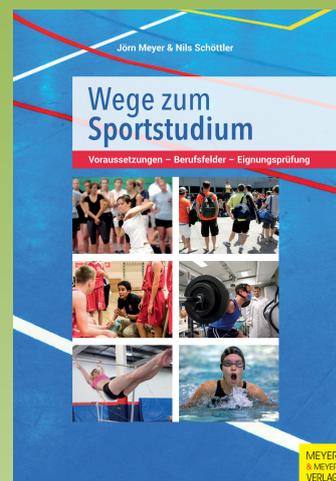
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wege zum Sportstudium

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

1	Welche Voraussetzungen für ein Sportstudium benötige ich?	6
2	Welche Sportberufe kann ich ergreifen?	26
	Berufe in Sportkommunikation, Sportunternehmen und -vereinen	27
	Berufe im aktiven Sport	33
	Berufe in Gesundheit und Prävention	39
	Lehramt Sport.....	45
3	Wie bereite ich mich auf einen Sporteignungstest vor?.....	70
	Zulassungsvoraussetzungen für ein Sportstudium	70
	Sporttheoretisches Wissen zum Eignungstest der DSHS Köln	83
	Trainingsbeispiele zur Vorbereitung auf einen Eignungstest.....	148
	Anhang	170
	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	170
	Bildnachweis	182

1 Welche Voraussetzungen für ein Sportstudium benötige ich?

„Sport dominiert meine Freizeit. Für mich war deshalb recht früh klar, dass meine berufliche Zukunft irgendwo im Bereich des Sports verankert sein muss.“

Diese oder ähnliche Aussagen bekommt man des Öfteren zu hören, wenn man jemanden fragt, warum er bzw. sie* mit dem Gedanken spielt, ein Sportstudium aufzunehmen oder bereits ein solches aufgenommen hat. Wenn Sie, liebe Leserin/lieber Leser, eine solche oder ähnliche Aussage auch auf sich selbst beziehen würden, macht es Sinn, sich zunächst einmal mit dem Sportbegriff auseinanderzusetzen. Schließlich erscheint es nahe liegend, den Sachgegenstand der eigenen beruflichen Richtung zu kennen.

Widmet man sich dem Sportbegriff, so stößt man schnell auf erste Schwierigkeiten: So konstatieren die Sportpädagogen Peter Prohl und Robert Röthig (2003) etwa, dass sich aufgrund des „weltweit gebrauchten Begriff[s] [...] [e]ine präzise oder gar eindeutige begriffliche Abgrenzung [...] nicht vornehmen“¹ lasse. Im Gegensatz dazu betont der Sportwissenschaftler Claus Tiedemann (2020) die Wichtigkeit einer Definition und stellt die folgende Begriffsbezeichnung auf:

„Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen.“²

Weitere Definitionen liefern Wissenschaftler aus sportmedizinischer sowie sportsoziologischer Sicht. Dabei zeigen sich recht unterschiedliche Verständnisweisen, was den Begriff „Sport“ angeht.³ Dies liegt darin begründet, dass die Sportwissenschaft viele Teildisziplinen in sich vereint (vgl. Abb. 1).

* In diesem Buch wird für die nachfolgenden Ausführungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Sie bezieht sich auf Personen aller Geschlechter.



Abb. 1: Sport als integrative Wissenschaft

Diese Teildisziplinen spielen – je nach Sportstudiengang – eine hervorgehobene oder nachgeordnete Rolle im Verlauf eines Sportstudiums. Es gilt, an dieser Stelle festzuhalten: Wer sich für ein Sportstudium entscheidet, wird Einblicke in ein sehr breites Spektrum an wissenschaftlichen Disziplinen erhalten. Dieser Umstand ist Chance und Herausforderung zugleich: Eher naturwissenschaftlich Interessierte müssen offen sein für das Mitwirken in Seminaren und das Hören von Vorlesungen geisteswissenschaftlicher Disziplinen wie die der Sportsoziologie (vgl. „Schon gewusst?“, S. 8), -geschichte oder -pädagogik. Andersherum müssen Studierende, die weniger Interesse an Naturwissenschaften mitbringen und als Schüler eventuell Schwierigkeiten mit Fächern wie Physik oder Biologie hatten, damit rechnen, sich zumindest in einem gewissen Umfang einarbeiten zu müssen.

So sind beispielsweise Grundkenntnisse der Physik gefragt, um etwaige Klausuren eines Seminars „Bewegungslehre“ oder auch solche in Praxiskursen erfolgreich zu absolvieren, in denen theoretische Schwerpunkte aus dem Bereich Biomechanik (vgl. Schon gewusst?, S. 8) zur Begründung von Bewegungsausführungen in der Praxis unabdingbar sind. Zudem sind Biologie- und Chemiekennnisse für den Bereich Physiologie gefragt, ferner erleichtern Lateinkennnisse das Erlernen anatomischer Grundlagen.



SCHON GEWUSST?

Die **Sportsoziologie** beschäftigt sich mit Wechselwirkungen zwischen Sport und Gesellschaft. Somit spielen gesellschaftliche Normen und Werte, etwa bei der Frage nach erbrachten Leistungen und deren Bedingungen im Sport, eine Rolle.

Ein **Beispiel**: Im Jahr 2009 beschäftigte vor allem der Fall der südafrikanischen 800-m-Läuferin Caster Semenya die Sportwelt und vor allem die Sportsoziologen: Im August 2009 gewann die Leichtathletin in Berlin mit einer Zeit von 1:55,45 Minuten das WM-Finale über 800 m der Frauen. Unmittelbar vor dem Finale wurde bekannt, dass der Leichtathletik-Weltverband IAAF einen Geschlechtstest bei Caster Semenya angeordnet hatte. Wegen ihres männlichen Erscheinungsbildes waren Zweifel an ihrem Geschlecht aufgetreten. In der Folge gab es kontroverse Debatten über diesen Vorgang, nicht nur in der Sportwelt.

Der Fall beleuchtet, dass u. a. Themen wie Geschlecht und Sport, Frauen und Sport, Körper und Gesellschaft zu sportsoziologischen Fragestellungen gehören. Hinzu kommen Aspekte wie Globalisierung und Sport sowie Medien und Sport.

Die **Biomechanik** (griech. „Bios“ = Leben, „Mechanik“ = Teilgebiet der Physik) als sportwissenschaftliche Disziplin greift auf Begriffe, Methoden und Gesetzmäßigkeiten der Physik zurück. Sie beschäftigt sich mit Fragen (und Antworten), die für die Analyse vieler sportlicher Bewegungen von großer Bedeutung sind. Am **Beispiel** des Hochsprungs könnten solche Fragen folgendermaßen lauten:

- Wie sieht ein optimaler Anlaufweg aus?
- Wie und wo sollte der Absprung erfolgen, damit die horizontale Anlaufgeschwindigkeit in einen möglichst hohen Kraftstoß nach oben umgesetzt werden kann?



Die Sportwissenschaft vereint als integrative Wissenschaft ein breites Spektrum aus Teildisziplinen, die sowohl der Natur- als auch der Geisteswissenschaft zuzuordnen sind. Die Entscheidung für ein Sportstudium erfordert die Bereitschaft und das Interesse, sich in Theorie- und Praxiskursen mit Wissensbeständen dieser Disziplinen (intensiv) zu beschäftigen.



AUSSCHNITT AUS EINER UNTERHALTUNG ZWEIER OBERSTUFENSCHÜLER EINES GYMNASIUMS

Ben: „Hoffentlich sind wir in Sport bald fertig mit Turnen. Bei mir reicht es noch immer nicht einmal für einen Handstand gegen die Wand. Wenn wir da benotet werden, sehe ich alt aus.“

Finn: „Ich würde mir da gar keinen Stress machen. Wir haben doch letzstens noch Fußball im Unterricht gespielt. Da hat er [der Sportlehrer] doch gesehen, was du draufhast. Als ob deine Eins auf dem Zeugnis in Gefahr gerät.“

Anders als in vielen anderen Schulfächern geben gute und sehr gute Noten im Fach Sport *allein* keine zuverlässige Rückmeldung darüber, ob man für ein Sportstudium besonders geeignet ist. Dies liegt nicht unmittelbar oder gar ausschließlich in besonders „gutmütigen“ oder „netten“ Bewertungen seitens der Sportlehrkräfte begründet, sondern auch in den curricular festgelegten Aufgaben und Zielen des Fachs Sport:

„[Bei allen] [...] Kindern und Jugendlichen [soll] die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden. [...] Dabei sind Ansprüche an die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport, auch wenn sie nicht immer explizit überprüft werden können, im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsbildung unverzichtbarer Bestandteil der Leitidee eines erziehenden Sportunterrichts.“⁴

Wege zum Sportstudium

Dieser Ausschnitt aus dem ersten Kapitel des Kernlehrplans Sport (Sekundarstufe I an Gymnasien des Landes NRW) zeigt auf, dass der Sportunterricht *auch* in besonderer Weise dem pädagogischen Ziel der Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern verpflichtet ist und keinesfalls – wie dem Anschein nach noch immer weit verbreitet – auf (messbare) motorische Leistungen hinarbeitet und diese schließlich einer Bewertung unterzieht.

Praxiskurse eines Sportstudiums verfolgen hingegen zumeist das Ziel, eigenes motorisches Können auf der Basis idealtypischer Bewegungsabläufe unter Beweis zu stellen. So geht etwa aus den im Modulhandbuch⁵ zum lehramtsbezogenen Bachelorstudiengang der Universität Koblenz-Landau festgeschriebenen Qualifikationszielen hervor, dass die Bachelor-Praxiskurse zu den Individualsportarten Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen und Gymnastik/Tanz u. a. dazu befähigen sollen, „auf der Basis eigener motorischer **Fähigkeiten** und **Fertigkeiten** [...] Inhalte adressatengerecht zu erklären, zu demonstrieren, zu korrigieren und sichernd zu unterstützen“⁶.



Um dieses Ziel besser zu verstehen, soll es anhand einer Fertigkeit in einer Individualsportart und einer solchen in einem Sportspiel konkretisiert werden. Ausgewählt wurden hierfür der Handstand (Individualsportart Turnen) sowie das obere Zuspiel, das sogenannte *Pritschen* (Sportspiel Volleyball). Dabei werden vor allem auch die hervorgehobenen Begrifflichkeiten deutlicher.



Der Ablauf beim Durchführen eines Handstands ist von Anfang bis Ende der Bewegung vorherbestimmt: vom Aufschwingen der gestreckten Arme auf Ohrenhöhe, bis hin zum Schließen der Beine in der Senkrechten (Endposition). Es handelt sich beim Handstand um eine sogenannte **Fertigkeit**, „bei deren Anwendung es auf [eine] möglichst stabile und fehlerfreie Reproduktion ankommt“. ⁷ Man spricht im Falle dieser technischen Fertigkeit, wie auch bei vielen anderen individualsportlichen Techniken, von *geschlossenen* Ausführungsbedingungen, weil weitgehend vorhersehbare und konstante Abläufe vorliegen. ⁸

Neben der spezifischen motorischen Fertigkeit, einen Handstand mit allen zugehörigen Teilbewegungen sauber ausführen zu können, sind Sportwissenschaftler zu der Einsicht gelangt, dass „auch allgemeine, bewegungsübergreifende Leistungs-

Wege zum Sportstudium

voraussetzungen von großer Bedeutung“⁹ sind. Damit sind Voraussetzungen gemeint, die nicht nur für eine bestimmte Fertigkeit (hier: den Handstand), sondern auch für andere (Turn-)Disziplinen von Belang sind.

In diesem Kontext wird von **Fähigkeiten** gesprochen. So ist etwa eine Komponente wie die *Orientierungsfähigkeit* sowohl beim Handstand als auch bei anderen Fertigkeiten – z. B. beim Hürdensprint, bei einer Saltobewegung oder beim Vollspannstoß im Fußballspiel – gefragt.

Ähnliches gilt für Fähigkeiten, die die energetischen Voraussetzungen zur Umsetzung einer sportlichen Bewegung betreffen: Es leuchtet ein, dass auch Komponenten wie *Ausdauer*, *Kraft*, *Schnelligkeit* und *Beweglichkeit* – wenn auch in je unterschiedlichem Ausmaß – sportartübergreifend eine Rolle spielen. Die vier genannten Aspekte werden in der Sportwissenschaft zumeist unter der Überschrift „konditionelle Fähigkeiten“ (siehe unten) angeführt.





Im Grundsatz ähnlich verhält es sich bei der Betrachtung des zweiten Beispiels (oberes Zuspiel im Volleyballspiel). Auch hier gibt es zahlreiche Technikbeschreibungen in Lehrbüchern, welche Vorgaben zur Trefffläche, Impulsgebung und zum Körper-Ball-Verhältnis enthalten. Insofern ist die idealtypische Ausführung in der Theorie, wie auch beim Handstand, vorgezeichnet.

Beim „Pritschen“ im Volleyball handelt es sich allerdings um eine sogenannte **offene Fertigkeit**, da im Zuge des Spiels (z. B. 6 gegen 6) „rasch wechselnde, unvorhersehbare Umfeldbedingungen zu bewältigen [sind], die eine dauernde situative Neuanpassung der Fertigkeit erforderlich machen“. ¹⁰ So ist für einen Mitspieler beispielsweise erst kurz vor der eigenen Bewegungsaktion klar, wo genau das obere Zuspiel erfolgen muss, da etwa Ungenauigkeiten bei der Ballannahme eines anderen Spielers einkalkuliert werden müssen, die aber eben nicht vorhersehbar sind.

Erfolgt das Zuspiel besonders kurz (d. h., der Ball wird sehr flach zugespielt), so muss schnell und flexibel eine andere Technik, nämlich die des unteren Zuspiels („Baggern“), angewandt werden. Dieses Ausmaß möglicher situativer Neuanpassungen kommt bei individualsportlichen (geschlossenen) Fertigkeiten nicht zum Tragen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Wege zum Sportstudium*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

