

Workshop-Nr.: 234

Workshop-Titel: Sport für Wiedereinsteiger nach Sportpausen  
oder Erkrankungen

Referent/in: Giermann, Anne-Mireille

**SPORTKONGRESS  
STUTT GART**  
**22. – 24. OKTOBER 2021**  
**SPORT STUTT GART**

---

### Motive im Sport

- Bewegungsmotiv (Sport macht Spaß)
- Gesundheitsmotiv (Sport macht/ist gesund)
- Leistungsmotiv (man will etwas durch/im Sport erreichen)
- Spielmotiv (sehr ähnlich dem Bewegungsmotiv)
- Anschlussmotiv (soziale Kontakte durch Sport)

Motive im Sport sind stabile Persönlichkeitsmerkmale, die Einfluss darauf haben wie sich ein Sportler in einer bestimmten Situation verhält. Es handelt sich um zeitlich überdauernde (zeitstabile) und persönlichkeitspezifische (individuelle) Wertdispositionen.

**Motivation (im Sport)** bezeichnet das auf emotionaler bzw. neuronaler Aktivierung beruhende Streben nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.

Man unterscheidet allgemein zwischen **extrinsischer** und **intrinsischer Motivation**:

- Intrinsische Motivation:

Anstrengung ist abhängig von Faktoren, die in der Person liegen (z. B. Interesse), bedarf keines äußeren Anreizes.

- Extrinsische Motivation:

Anstrengung ist abhängig von äußeren Faktoren (z. B. Belohnung, Zwang); fallen diese Faktoren weg, wird das Verhalten nicht mehr gezeigt.

### Förderung der Motivation

- Neugier wecken (Anwendungsmöglichkeiten – Trainierende mit klarem Trainingsziel sind höher motiviert)
  - Lob und Belohnung
  - Vernünftiges Maß zwischen Über- und Unterforderung wählen
  - Für langfristige Ziele erreichbare Zwischenziele setzen
  - Angemessene Vergleiche anstellen (nur Vergleichbares vergleichen)
-

Workshop-Nr.: 234

Workshop-Titel: Sport für Wiedereinsteiger nach Sportpausen  
oder Erkrankungen

Referent/in: Giermann, Anne-Mireille

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART  
22. – 24. OKTOBER 2021  
SPORT STUTTGART**

---

## **Geeignete Inhalte für Wiedereinsteiger**

- Beweglichkeitsübungen

Die Beweglichkeit wird durch die beiden Komponenten Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit bestimmt (Gelenke/Bandscheiben; Muskeln/Bänder/Sehnen).

Eine gute Beweglichkeit spricht für eine optimale Entspannungsfähigkeit der Muskulatur. Die Belastungsverträglichkeit ist erhöht.

Kraft und Beweglichkeit sollten möglichst parallel trainiert werden.

Ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining zielt im Alter hauptsächlich auf den Erhalt und weniger auf die Verbesserung der Beweglichkeit. Das führt zu einer verminderten Sturzneigung und dadurch bei einer vorhandenen Osteoporose zu weniger Knochenbrüchen.

In jedem Alter hat das Beweglichkeitstraining eine bedeutende Schutzfunktion vor akuten Verletzungen und chronischen Überlastungsschäden!

### **Beweglichkeit wird limitiert von...**

- dem Bewegungsspielraum, den die Knochen des jeweiligen Gelenks vorgeben.
- der Elastizität von Bändern, Sehnen, Faszien, Bindegewebe, Haut und Unterhaut.
- dem Muskeltonus.
- einer unausgeglichen trainierten Muskulatur.
- antrainierten Stärken und Schwächen aus Sport & Alltag.
- Geschlecht, Alter, Bewegungsbiographie.

Im Training für die **Mobilität der einzelnen Gelenke** initiieren die Muskeln aktiv die Bewegung.

Im Training für die **Dehnfähigkeit der einzelnen Muskeln** werden die Muskeln passiv gedehnt.

In beiden Fällen ist es notwendig – mindestens als Übungsleiter und Trainer – sich über das Bewegungsausmaß (Freiheitsgrade) eines Gelenkes bewusst zu sein, ebenso über den Muskelverlauf (Ursprung und Ansatzgebiet), um ein Training in der evtl. (vertrauten) Komfortzone zu unterbinden.

- Muskuläres Gleichgewicht schaffen

Die Muskeln werden entwicklungsgeschichtlich in phasische, tonische und gemischte Muskeln unterteilt – je nach überwiegen der Faserart.

Alltägliche Fehlbelastungen und einseitige Trainingsreize, mitverursacht durch Verletzungen, führen leicht zu muskulären Dysbalancen.

Wenngleich es für den gesunden Körper immer sinnvoll ist, möglichst viele Muskeln zu kräftigen und zu dehnen, sind bei muskulären Ungleichgewichten die Besonderheiten der unterschiedlichen Faserarten zu berücksichtigen.

---

Workshop-Nr.: 234

Workshop-Titel: Sport für Wiedereinsteiger nach Sportpausen  
oder Erkrankungen

Referent/in: Giermann, Anne-Mireille

**SPORTKONGRESS  
STUTTGART**  
**22. – 24. OKTOBER 2021**  
**SPORT STUTTGART**

---

Die zur Abschwächung neigenden phasischen Muskeln sollten dann gekräftigt werden, während für die tonische Muskulatur die Dehnung im Vordergrund steht.

- Steigerung der Kraftausdauer

Ein ausgewogenes Muskeltraining sollte 2 – 4 mal pro Woche erfolgen und sich an Belastungen orientieren, die im Sport und Alltag verlangt werden.

- Übungen in Serien bestreiten
- Anstrengung variieren
- Übungsreihenfolge ändern
- Krafteinsätze in gleichmäßigem Tempo langsam durchführen (ruckartige

Bewegungen können sehr schnell Muskulatur und Bindegewebe schädigen)

- In die Kraftanstrengung ausatmen, in den Rückweg einatmen

Je langsamer der Kraftzuwachs erworben wird, umso langsamer geht er bei einer Trainingspause auch wieder verloren. Erste Trainingserfolge zeigen sich schon nach etwa 3 Wochen und beruhen hauptsächlich auf einer Verbesserung der neuromuskulären Koordination. Das Muskelwachstum setzt nach 4 – 6 Wochen ein.

- Die überragende Stellung der Ausdauer

- die aerobe dynamische Langzeitausdauer mit gleichmäßigem Wechselspiel von Kontraktion und Entspannung der arbeitenden Muskulatur ist fast immer Grundlage für den sportlichen Erfolg, auch im Breitensport z.B. beim Laufen, Wandern, Rad fahren, Rudern, Schwimmen, Inline-Skating, Skilaufen oder Tanzen. Die vielen Möglichkeiten der Betätigung bieten die Chance, dass alle Spaß beim Sport empfinden können.
- Bewegungsarmen Menschen und nach einer längeren Bewegungspause fällt die Aufnahme sportlicher Aktivität meist nicht leicht. Empfehlenswert ist immer eine moderat körperliche Anstrengung, die Alter, Geschlecht, Erfahrung, Talent, Gewicht, Psyche und den allgemeinen Gesundheitszustand berücksichtigen.

Höchste Priorität hat die Regelmäßigkeit!

**ÖLI** – Regel: zunächst öfter, dann auch länger und erst später intensiver trainieren.

- Vorgeschlagene Pulsfrequenz für „Sportentwöhnte“:
- 20 - 29 Jahre : 115 – 145
- 30 - 39 Jahre: 110 – 140
- 40 - 49 Jahre: 105 – 130
- 50 - 59 Jahre: 100 – 125
- 60 - 69 Jahre: 95 – 115

Kontakt: [Anne-Mireille Giermann](mailto:Anne-Mireille.Giermann@www.bewusstseinskultur.care), [www.bewusstseinskultur.care](http://www.bewusstseinskultur.care)

---