

Was ist Fitness?

Der Begriff Fitness stammt aus dem Englischen und steht für Gesundheit, Tauglichkeit, Tüchtigkeit.... Bei uns verwendet man häufig den Begriff im Zusammenhang mit der Fähigkeit den verschiedensten Anforderungen (Beruf, Freizeit, Sport, Schule etc.) gewachsen zu sein. Darüber hinaus verbindet man damit die Fähigkeit nach stärkeren Belastungen schnell wieder in den Ausgangszustand/Ruhezustand zurückzukommen.

Nach Röthig, Sportwissenschaftliches Lexikon, wird Fitness (F) allgemein als die Lebens- tauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen be- zeichnet Dies wiederum ist sehr stark abhängig von den aktuellen Lebensbedingungen, dem Lebenskonzept der Person sowie der Gesellschaft. So benötigt z.B. ein Bauer im Hochland von Peru eine andere Fitness als ein Büroangestellter in einer Dienstleistungsgesellschaft.

Im Sport hat die Dimension körperliche bzw. motorische F. eine besondere Bedeutung. In Abhängigkeit von verschiedenen Wertbezügen, wie z.B. – Jugendlichkeit – Schönheit – Lei- stung – Gesundheit etc. haben sich unterschiedliche Konzepte der F. entwickelt. Die gemein- same „Plattform“ ist die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, aber deren Gewichtung (vermehrtes Krafttraining bis hin zum Bodybuilding, vermehrtes Ausdauertraining bis hin zum Triathlon) kann sehr unterschiedlich sein.

Fitnesskonzepte/Fitnessbewegungen:

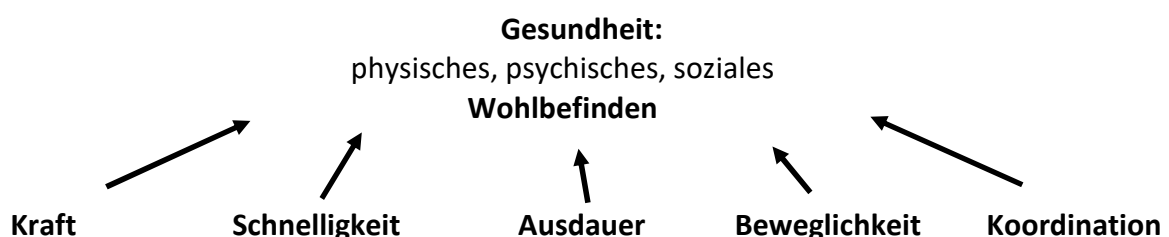
- Prävention gegenüber Krankheiten (Gesundheitstraining)
- Alterungsprozesse aufhalten/verschieben
- Verbesserung/Erhaltung der beruflichen Belastungsverträglichkeit
- Optimierung der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweg- lichkeit, Koordination)
- Körperliche Wohlbefinden
- Soziale Kontaktsuche/Anerkennung durch motorische Betätigung
- Beitrag zur Selbstverwirklichung (Freude, Lust, Spaß, Vergnügen, Schönheitsideal).

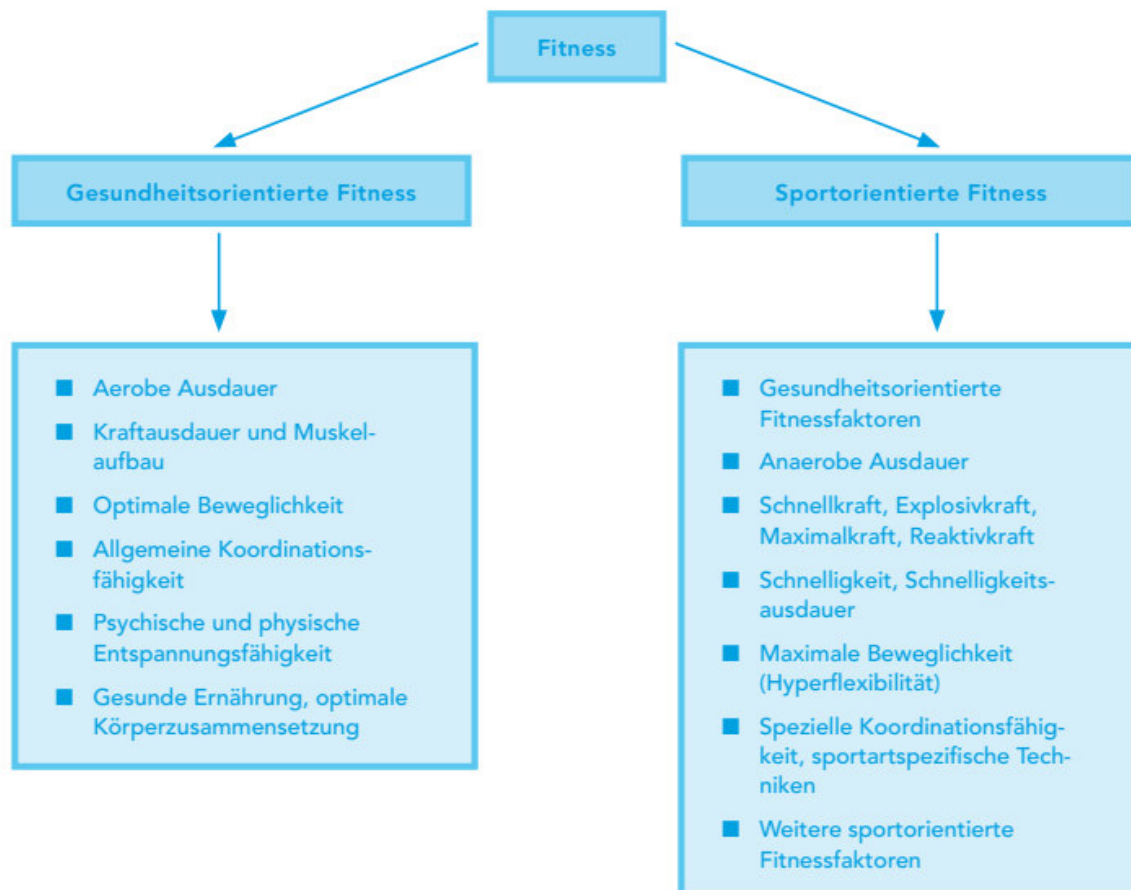
Der Begriff Fitness wird auch häufig mit der Gesundheit gleichgesetzt (synonym). Alle mög- lichen Relationen, die diese beiden Begriffe haben, lassen sich in der Literatur belegen.

Nimmt man den *umfassenden Fitnessbegriff* und die Definition des Begriffes *Gesundheit* der Weltgesundheitsorganisation (WHO), **die Gesundheit als einen Zustand vollkommenen Wohlbefindens in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht beschreibt**, dann werden die beiden Begriffe zu Synonyma.

Quelle: https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/07_bspl2/fitnessbegriff.pdf

Komponenten der Fitness:





Die Säulen der Fitness

Quelle: Wend-Uwe Boeckh-Behrens, Wolfgang Buskies: Fitness-Gesundheits-Training, S.11.

Definition Training:

Definition

Als sportliches Training wird ein meist **planmäßiger Handlungsprozess** verstanden, der auf eine **Verbesserung** der körperlichen, psychischen, motorischen, mentalen und emotionalen Bereiche abzielt.

Quelle: Dirk Frenzel & Frank Bächle: Theorie im Schulsport, Band 1, S.165

Steuerung des Trainings über die Belastungskomponenten:

Intensität des Reizes

Die Reizintensität gibt Auskunft darüber, wie hoch die Trainingsbelastung ist. Sie wird meist in Prozent der individuellen maximalen Leistungsfähigkeit angegeben.

Die Prozentangaben können sich dabei auf ganz unterschiedliche Parameter beziehen. Zum Beispiel

- Kilogramm (beim Gewichtheben)
- Watt (beim Fahrradfahren)
- Meter (beim Hoch- und Weitsprung)
- Meter pro Sekunde (Geschwindigkeit beim Laufen, Fahren, Schwimmen, ...)
- ...

Beispiel: Wenn du beim Gewichtheben eine Hantelstange mit 75 kg gerade ein Mal stemmen kannst, entspricht das 100% deiner individuellen maximalen Leistungsfähigkeit.

Umfang eines Reizes

Der Reizumfang ist ein rechnerischer Wert, der sich zum Beispiel zusammensetzt aus

- der gesamten Streckenlänge beim Laufen oder
- der gesamten bewegten Last beim Krafttraining in kg (oder die Anzahl der Serien mit Wiederholungen) oder
- der Zeitdauer beim Zirkeltraining (Circuit), d. h. aus der Belastungszeit bei mehreren Übungen mit mehreren Durchgängen.

Beispiel: Wenn ein Gewichtheber ein Gewicht mit einer Masse von 50 kg 20-mal hochdrückt und diesen Vorgang drei Mal durchführt, ergibt sich ein Gesamtumfang von 3 Serien mit 20 Wiederholungen oder anders ausgedrückt $50 \text{ kg} \cdot 20 \cdot 3 = 3000 \text{ kg}$.

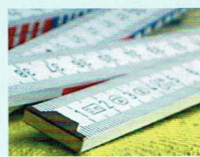
Pause zwischen den Belastungen, bzw. Verhältnis zwischen der Belastung und Erholung (Reizdichte)

Die Reizdichte gibt das Verhältnis zwischen der Belastung und der Entlastung wieder.

Die **Pause** wird in

- Sekunden, Minuten oder
- Meter (Streckenlänge) angegeben.

Beispiel: Wenn ein Läufer fünf Mal 1000 m läuft, kann er entweder eine Pause von 2 Minuten oder eine Trabpause über eine Länge von 200 m einhalten.



Dauer eines Reizes

Die **Reizdauer** stellt die Summe aller Einzelreize dar und gibt die Dauer der Belastung an. Sie wird in

- Sekunden oder Minuten angegeben.

Beispiel: Wenn ein Gewichtheber die oben genannten 20 Wiederholungen in 30 Sekunden absolviert beträgt die Dauer seiner Belastung 3 Serien · 30 Sekunden = 90 Sekunden. Wenn ein Ausdauerläufer 60 Minuten läuft, so entspricht das der Reizdauer und dem Reizumfang gleichermaßen.

Quelle: Dirk Frenzel & Frank Bächle: Theorie im Schulsport, Band 1, S.178/179

Belastungsintensität und Belastungsdauer bei verschiedenen Sportarten und Trainingsmitteln:

Sportart, Trainingsmittel	Belastungsintensität (S/min)	Belastungsdauer (min)	Charakteristische Merkmale
Laufen	Laufpuls = 170 - ½ LA	20 - 45	belastungsfähiger Bewegungsapparat
Radfahren Fahrrad-Ergometer Skilanglauf (freie Techn.) Rollski	Laufpuls - 10	40 - 90	gelenkschonend gute Fettverbrennung Ganzkörperbewegung
Schwimmen (mittelmäßige Technik)	Laufpuls - 20	20 - 45	
Inline-Skating	Laufpuls - 30	40 - 90	gelenkschonend gute Fettverbrennung
Nordic-Walking	Laufpuls - 40	40 - 75	
Zügiges Gehen (Walking)		90 - 120	

Tab. 14: Belastungsintensität und Belastungsdauer bei verschiedenen Sportarten und Trainingsmitteln; Werte sind in der Literatur unterschiedlich. KF

Quelle: Friedmann, Karl: unveröffentlichte PPS zur Lehrerfortbildung