

Gesundheitsressourcen und Fitnessstraining im Schulsport

Gerd Thienes¹ & Iris Pahmeier¹

¹Universität Vechta

Schlüsselwörter: Gesundheitszufriedenheit, Körperzufriedenheit, Sportunterricht, Training

Einleitung

Gesundheitsförderung im Schulsport kann über systematisches gesundheitsorientiertes Trainieren einen jeweils spezifischen Beitrag auf den verschiedenen Schulstufen erbringen (Thienes & Pahmeier, 2022). Im Sportunterricht soll dazu eine ausbalancierte Verbindung regelmäßiger Trainingsbelastungen, nachhaltig positiver Erfahrungen und kognitiven Kenntniserwerbs beitragen. In ersten Studien in der Sek. II wurden gesundheitsorientierte Trainingsinterventionen theoretisch modelliert, praktisch erprobt und evaluiert.

Methode

In einem quasiexperimentellen Design wurden die Effekte eines 9-wöchigen gesundheitsorientierten Trainings in der Sek. II auf motorische Leistungen und Gesundheit von Schüler*innen ($N = 126$; $M_{\text{Alter}} = 17,7 \pm 1,4$) untersucht. Die Gesundheitsressourcen umfassten Skalen zur Zufriedenheit mit der Gesundheit (Fahrenberg et al., 2000) und dem eigenen Körper (Stiller et al., 2004). Geprüft (ANOVA) wird die Annahme, wonach sich Jugendliche mit stärkeren gesundheitsbezogenen Ressourcen von denen mit geringeren Ressourcen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit und bezogen auf die Trainingseffekte unterscheiden.

Ergebnisse

Die Gesundheitsressourcen zeigen keine relevanten Veränderungen nach der Intervention. Der standardisierte Gesamtwert für die (sig.) Fitnesskomponenten korreliert gering mit der Körperzufriedenheit (KÖZ; $r = .30$, $p < ,05$). KÖZ und trainingsbedingte Leistungsveränderungen korrelieren nicht. Die Zufriedenheit mit der Gesundheit (GEZ) korreliert weder mit dem Ausgangsniveau der Fitness noch mit dem Trainingseffekt. Extremgruppen für KÖZ und GEZ (25. und 75. Perz.) unterscheiden sich in den Ausgangsleistungen (KÖZ, $F = 5,51$, $p < ,05$; $\eta^2 = ,08$ / GEZ, $F = 3,67$, $p < ,05$; $\eta^2 = ,05$), nicht jedoch bei den Trainingswirkungen.

Diskussion

Höhere gesundheitliche Ressourcen von Schülerinnen und Schüler der Sek. II spiegeln sich punktuell in stärkeren Motorikleistungen, sind jedoch nicht zugleich mit größeren Trainingsgewinnen verbunden. Gesundheits- und Körperzufriedenheit sind dabei möglicherweise zu globale Maße um gesundheitsbezogene Trainingseffekte im Schulsport abzubilden.

Literatur

- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ). Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Stiller, J., Würth, S. & Alfermann, D. (2004). Die Messung des physischen Selbstkonzepts (PSK). Zur Entwicklung der PSK-Skalen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 25, 239-257
- Thienes, G. & Pahmeier, I. (2022). Im Druck. Gesundheitsförderung im Schulsport aus trainingswissenschaftlicher, sportpädagogischer und gesundheitspsychologischer Perspektive. *Sportunterricht*