

Grundlagen und Möglichkeiten der Differenzierung im Sport

Der Begriff "**Differenzierung**" **stammt aus der Schulpädagogik** und beschreibt eine Aufteilung / Unterteilung des Unterrichtes eingehend auf unterschiedliche Lernvoraussetzungen einzelner Personen bzw. Gruppen.

Differenzierung im Sport(-unterricht) bedeutet allgemein Ausrichtung der Lerninhalte und Methoden an den Voraussetzungen (Kenntnissen, Fähigkeiten, Zielen und Wünschen ...) der Zielgruppe.

Äußere Differenzierung (räumliche, zeitliche, organisatorische)

Innere Differenzierung (unterschiedliche Aufgaben / Methoden) Fachbegriff: Binnendifferenzierung

In diesem Zusammenhang werden häufig folgende Fachbegriffe verwendet:

Homogene Gruppe (gleichartig, z.B. nur Mädchen, oder vom Alter her)

Inhomogene Gruppe (ungleichartig, vermischt)

Egal wie man es nennt; der Trainer sollte für eine angemessene Übungsstundenplanung **neben methodischen Grundkenntnissen, Kenntnisse über Besonderheiten der betreffenden Zielgruppe** und über die konkrete Gruppe haben und berücksichtigen.

"Zielgruppenorientierung" ist im Budo-sport relativ neu. Früher gab es so etwas wie Auslese (die besten setzen sich durch, halten durch) und eine starke Leistungsorientierung (man muss für Budo geeignet sein).

Jüngere galten als nicht reif genug für Budo (z.B. erst ab 16 Jahren)

Ältere konnten nur als "alter Meister" bestehen (früh begonnen)

Inzwischen bietet sich der Budo-sport geradezu an und versucht sowohl die jungen Zielgruppen (ab 3 -4 Jahre) als auch die Älteren zu gewinnen (Budo ab 50 bis ins hohe Alter).

Diskussion: Gründe /Absichten, Ziele für die Erschließung neuer Zielgruppen ...

Eine solche **Erweiterung der Zielgruppen** stellt erhöhte Anforderungen an die Trainingsgestaltung . Um die Älteren und Jüngeren über längere Zeit zu motivieren und gesunderhaltend zu trainieren, muss das Training auf die Besonderheiten der jeweiligen Zielgruppe abgestimmt sein.

Im Idealfall werden also nicht nur Graduierungsgruppen getrennt, sondern es bieten sich unterschiedliche **Ansätze zur Zielgruppentrennung:**

nach Alter (Jugendliche, Erwachsene, Senioren)

nach Rang (Graduierung) Anfänger, Fortgeschrittene, Meister

nach Intensität bzw. persönliches Ziel (Freizeitsport, Leistungssport, Wettkampfsport)

nach Geschlecht (männlich, weiblich)

verschiedene, sonstige Zielgruppen (Strafvollzug, Mutter + Kind, Familienangebote, Heim, soziale Randgruppen, Schule, Lehrer, Polizei, Militär, Bewachung, Manager, Blinde....)

Diskussion: Möglichkeiten zur Differenzierung in der Praxis (Hallengröße, Verein, Abteilung . .)

Grundlagen und Möglichkeiten der Differenzierung im Sport

Zielgruppenorientierung nach Lebensalter (Altersphasenmodell):

- pränatal (bis vier Wochen nach der Geburt)
- embryonal (bis drei Monate)
- Säugling (bis 12 Monate)
- Kleinkind (2 -6 Jahre, 1. Gestaltwandel)
- Schulalter (ab 7 Jahre)
- Pubeszenz (11/12 bis 12/15 bei Mädchen/Jungen, 2. Gestaltwandel)
- Adoleszenz (16/18 bis 18/20 Frauen/Männer)
- Erwachsenenalter (berufliche Tätigkeit zwischen 20 -60 Jahre)
- Senior (Rentenalter)

Viele Altersphasenmodelle sind nicht mehr aktuell bzw. für den Sport nicht direkt passend. Die **Zeit zwischen Eintritt in den Beruf und dem Seniorenalter** kann man aktueller aufgliedern wie z.B.:

- Abschluss der allgemeinbildenden Ausbildung (bis ca. 19 Jahre)
- Abschluss der beruflichen Aus- und Fortbildung (bis ca. 26 Jahre)
- Aufbau der beruflichen "Karriere" und Familie (bis ca. 45 Jahre)
- Aufbau einer zweiten "Karriere" z.B. im Ehrenamt (bis ca. 65 Jahre)
- Lebenslanger Sport für die Gesundheit und eventuell Ehrenämter
- Sport bzw. körperliches Training für (Hoch-)Betagte zur Erhaltung der Selbstständigkeit

Dieses Modell sagt zunächst nichts über die sportliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit; es ist jedoch hilfreich unter dem Gesichtspunkt, ob jemand Zeit hat für den Sport hat bzw. wie er Sport ausüben kann und will. Die Altersangaben sind auch unter sportmedizinischen Aspekten nützlich (Leistungssport, Breiten- Gesundheitssport)

Zielgruppe Lebensältere

Bei **den Lebensälteren steht der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund** sowie Motive wie Selbstverteidigung, Fitness, Geselligkeit. Das, was sportlich gesundes Training generell für jeden bietet, kann in Bezug auf Lebensältere auch sehr gut mit Budo-Sport erreicht werden (z.B. Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten).

Dazu zählen auch die allgemeinen **positiven Wirkungen des Sportes auf den Organismus** wie Muskelquerschnitt vergrößern, verbesserter Stoffwechsel, Herzgröße- und -leistung verbessern, Lungenvolumen erhöhen, Fettanteil im Körper reduzieren, Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes erhöhen, Verbesserung der Körperhaltung, Ausgleich von muskulären Dysbalancen, .Ausgleich von körperlichen Einschränkungen...).

Zielgruppe Lebensjüngere

Rechtliche Aspekte:

Strafrecht, Zivilrecht, Sportrecht, Haftungsrecht, Aufsichtspflicht, Vertrag, Unfallschutz ...
Folgerungen (Einfluss der rechtlichen Aspekte auf die Trainingsgestaltung)

Pädagogische Aspekte:

Psychologisch (individuell),
Soziologisch (gesellschaftlich)
physiologisch (körperlich, medizinisch),
mental (charakterlich)
konkrete fachliche Lernziele (Koordination),
übergeordnete Lernziele (Fairness)
Entwicklungspsychologische Faktoren,
Folgerungen (pädagogisch begründete Grundsätze, Regeln für das Kindertraining)

Medizinische Aspekte:

medizinische Lebensphasen (Wachstum)
Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen
medizinisch gesehene Eigenschaften bei Kindern
Folgerungen (medizinisch begründete Grundsätze, Regeln für das Kindertraining)