

**Tim Schlimme**

## Fachgebiet Kraftsport: Herausforderungen und Perspektiven in der Lehre

### Summary

Strength training has a special significance in the context of health and physical fitness, which can be seen in the membership figures of commercial fitness studios. In addition to this change, new digital tools and above all, the dynamic development of artificial intelligence are creating a mixture of demands on graduates of sports science courses, and thus also on teaching staff. This article outlines a selection of challenges and presents strategies for improving teaching in this area.

### Zusammenfassung

Der Kraftsport hat eine besondere Bedeutung im Kontext von Gesundheit und körperlicher Fitness, der immer stärker in der Gesellschaft ankommt, was aktuell an den Mitgliedszahlen von kommerziellen Fitnessstudios abgelesen werden kann. Neben diesem Wandel gibt es mit neuen digitalen Tools und allen voran der dynamischen Entwicklung Künstlicher Intelligenz eine Gemengelage von Anforderungen, die an Absolvent:innen sportwissenschaftlicher Studiengänge, und damit auch an die Lehrpersonen gestellt wird. Dieser Artikel umreißt eine Auswahl an Herausforderungen und stellt ausgewählte Strategien zur Verbesserung der Lehre in diesem Bereich vor.

**Schlagnworte:** Kraftsport, Hochschullehre, Beziehungsreiche Hochschulbildung, Blended-Learning, Tutoring

## 1. Vorbemerkung

Das Fachgebiet Kraftsport ist aktuell mit einer Lehrkraft für besondere Aufgaben (0,5 VZÄ) repräsentiert, entsprechend der DAVOHS also ohne wissenschaftlichen Auftrag. Da auch die übergeordnete Professur seit meinem Dienstantritt im Oktober 2022 unbesetzt ist, somit auch übergeordnet wenig Forschung stattfindet, soll dieser Beitrag vorrangig die Lehre, aktuelle Herausforderungen und mögliche Perspektiven thematisieren.

## 2. Das Lehrgebiet Kraftsport

Sport wird vermehrt unter den Gesichtspunkten Gesundheit und Fitness betrieben. Im Jahr 2022 waren in Deutschland rund 10,2 Millionen Menschen in kommerziellen Fitnessstudios angemeldet (Deloitte, 2023). Der Deutsche Fußballbund hat als mitgliedsstärkster Sportverband im selben Jahr rund 7,2 Millionen Mitgliedschaften verzeichnet (Olympischer Sportbund e. V., 2023). Hier ist neben einem gesellschaftlichen Trend ein großes potenzielles Berufsfeld für Absolvent:innen zu erkennen. Bei einer steigenden Leistungsdichte und einer zunehmenden Professionalisierung vieler Sportarten gewinnt das strukturierte Krafttraining zur Steigerung der sportartspezifischen Leistung an Bedeutung. Da Kompetenzen im Kraft- und Fitnesstraining als Grundstein für eine Karriere in den unterschiedlichsten Tätigkeitsfeldern dienen, sollte der sachgerechte, praktische Umgang mit unterschiedlichen Trainingsgeräten und -methoden einen festen Platz im Curriculum haben. Zudem sollten die Studierenden zugrundeliegende Konzepte und Prinzipien durchdringen, um zukünftige Entwicklungen zu verstehen, zu handhaben und ggfs. mitgehen zu können. Denn Studierende sollten dazu befähigt werden, die Welt nicht nur zu beschreiben, sondern sie auch erklären zu können (Rata, 2012).

### 2.1 Curriculare Angebote

Im Folgenden werden die Angebote, die inhaltlich dem Lehrgebiet Kraftsport zuzuordnen sind und von der Lehrkraft abgedeckt werden, kurz vorgestellt.

In der Lehrveranstaltung mit dem Titel *Kraft- und Fitnesstraining 1*, wird das Ziel verfolgt, dass die Absolvent:innen funktionelles Kraft- und Fitnesstraining planen und anleiten können. Diese Veranstaltung ist für die Bachelorstudierenden des Studiengangs *Sportwissenschaft* verpflichtend, mit keiner Prüfung versehen und hat den Umfang einer Semesterwochenstunde (SWS).

Für Lehramtsstudierende können Inhalte des Krafttrainings in der Lehrveranstaltung *Fitness und Gesundheit fördern* untergebracht werden. Diese hat im Umfang von ebenfalls 1 SWS noch die gezielte Förderung weiterer physischer Ressourcen zum Ziel, weshalb das Krafttraining hier nur einen Teil des Ge-

samtumfangs ausmacht. Die Modulprüfung kann auch in einem anderen Moduleil abgelegt werden.

Die Lehrveranstaltung *Trendsport Fitness* wird entsprechend dem Anteil der Lehramtsstudierenden an der Fakultät größtenteils von diesen besucht, gleichwohl sie auch von Bachelorstudierenden wahrgenommen werden kann. Aufgrund der heterogenen Vorkenntnisse und Kompetenzen kann, neben den spezifischen Zielen, fachwissenschaftlich nur das Ziel der Homogenisierung des Kenntnisstands verfolgt werden. Der Umfang beträgt 2 SWS, eine Prüfung kann in dieser, oder einer anderen Veranstaltung des Moduls abgelegt werden.

Für die Studierenden des Masterstudiengangs *Sportwissenschaft: Diagnostik und Intervention im Leistungssport* steht mit der Lehrveranstaltung *Krafttraining und Kraftdiagnose* mit 3 SWS der größte zeitliche Umfang zur Verfügung, wenngleich dieser Moduleil nicht Gegenstand der Modulprüfung ist.

Eine fachwissenschaftliche Vertiefung wird aktuell nicht angeboten. Durch die geltende Prüfungsordnung und Wahlmöglichkeiten innerhalb von Modulen ist es in keinem Studiengang der Sportwissenschaftlichen Fakultät verpflichtend, eine Prüfung im Bereich Kraft- und Fitnessstraining abzulegen.

### **3. Aktuelle Herausforderungen**

Herausforderungen, die sich aus den aktuellen curricularen Bedingungen ergeben, sollen im hochschulpolitischen Bereich adressiert werden. Hier spielt der laufende Novellierungsprozess der Bachelorstudiengänge eine Schlüsselrolle. Durch und nach Abstimmung mit den Lehrpersonen der Sportartengruppen, könnte die Lehre stärker an den Herausforderungen der Leistungsverbesserung und Belastbarkeitssicherung in Sportarten durch ein begleitendes, allgemeines bis sportartspezifisches Krafttraining ausgerichtet werden. Um diese Spezifik in die Lehre einzuflechten, wäre ein größerer zeitlicher Umfang der Veranstaltungen und eine Erhöhung des Deputats oder eine Verlagerung der Lehrverpflichtungen nötig.

Im Weiteren sollen die aktuellen Herausforderungen, die akut in der Lehre im Kraftsport bestehen und mit dem Aufkommen Künstlicher Intelligenz (KI) und der Nutzung sozialer Medien einhergehen, anekdotisch beleuchtet werden.

#### **3.1 Künstliche Intelligenz und soziale Medien**

Die Digitalisierung hat in verschiedenste Lebensbereich Einzug erhalten und ist aktuell von dynamischen Entwicklungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz geprägt. KI kann zur Trainingsplangestaltung genutzt werden, indem Trainingsprogramme automatisiert erstellt und angepasst werden. Die Kontrol-

le der zielführenden Bewegungsausführung mit Blick auf das jeweilige Trainingsziel kann durch den Einsatz zusätzlicher technischer Applikationen ergänzt werden, wie dies mit dem geschwindigkeitsorientierten Krafttraining bereits in Nischen gelebt wird. Das augenblickliche Zusammenführen all dieser Informationen im Trainingsprozess, um direkt eine adressatenorientierte, zielführende Rückmeldung zu geben, ist jedoch ein Punkt, der vermutlich noch lange von der natürlichen Intelligenz kompetenter Fachpersonen abhängig sein wird.

Neben der KI sind soziale Medien ein weiterer Aspekt der zunehmenden Digitalisierung, der auch das Krafttraining und dessen Wahrnehmung stark beeinflusst. Gerade für Anfänger:innen können die Vernetzungsmöglichkeiten auf sozialen Medien eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen sowie Zugriff auf motivierende Inhalte schaffen. Eine Herausforderung im Umgang mit sozialen Medien, die auch das Krafttraining betrifft, ist die Verbreitung von Halbwissen und Fehlinformationen. Auf Plattformen wie Instagram und YouTube kursieren fachlich unfundierte Ratschläge zu Trainingstechniken, Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln und stellen letztere teilweise als obligatorischen Bestandteil des Kraftsports dar. Diese Informationen können irreführend sein und dazu führen, dass fragwürdige Praktiken unreflektiert in die Praxis übernommen werden. Es ist von entscheidender Bedeutung, Studierende zu befähigen, kritisch zu hinterfragen und auf verlässliche Quellen zu setzen, um Halbwissen und Fehlinformationen als solche identifizieren zu können. Eine fundierte Herangehensweise an das Krafttraining sollte auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren, um optimale Ergebnisse in Leistungsentwicklung und Gesundheit zu gewährleisten.

Soziale Medien stärken wahrscheinlich auch die Verknüpfung von Krafttraining und Körperperformance. Obwohl dies nur einen sehr kleinen Teil der Potenziale und Gründe für gezieltes Krafttraining widerspiegelt, ist das für manche Studierende der Grund für ein besonderes Interesse an diesem Lehrgebiet. Für andere, die das Lehrgebiet darauf reduzieren, ein Grund für Desinteresse oder sogar Ablehnung. Hier muss in der Lehre stetig daran gearbeitet werden, den Kraftsport und dessen Relevanz in seiner gesamten Breite abzubilden und bereits frühzeitig Erwartungsmanagement betrieben werden.

### **3.2 Infrastruktur**

Bei der Ausstattung der Krafthalle wurde erkennbar mit qualifiziertem Auge gearbeitet. Dieser Arbeitsschritt liegt jedoch einige Jahre zurück, sodass sich aktuell kein Krafttrainingsgerät in der Halle befindet, das in diesem Jahrtausend gebaut wurde. Da sich die Infrastruktur in den Tätigkeitsfeldern seit den 90er Jahren gewandelt hat, muss auch die Ausstattung der Krafthalle kritisch überprüft und angepasst werden, um sie an die Bedarfe der Lehre anzupas-

sen. Denn um Studierende auf zukünftige Tätigkeitsfelder vorbereiten zu können, müssen diese auch abgebildet sein.

#### **4. Strategien zur Verbesserung der Lehre**

Um Lehrqualität und Studienerfolg langfristig und nachhaltig zu verbessern, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten und Ansätzen. Im Folgenden wird eine Auswahl von Maßnahmen und Strategien vorgestellt, die im Lehrgebiet Kraftsport in Zukunft verstärkt durchgeführt und verfolgt werden sollen.

##### **4.1 Blended-Learning**

Durch die Unterfütterung der Präsenzlehre mit Online-Elementen werden flexiblere Lernumgebungen geschaffen, die individuellen Bedürfnissen gerechter werden. Über die Lernplattform Moodle werden Studierenden digitale Ressourcen und interaktive Materialien zur Verfügung gestellt, die in ihrem eigenen Tempo durchgearbeitet werden können. Dies kann einen wichtigen Beitrag zur Homogenisierung des Wissensstands leisten, was gerade in der Studieneingangsphase von besonderer Bedeutung ist. Durch Vorschalten von Inhalten kann in der Präsenzlehre verständnisorientierter und mit verstärktem Fokus auf direkten Austausch mit Dozierenden und Kommiliton:innen gearbeitet werden. Solche Hybridstrukturen fördern gleichzeitig die Selbstregulation der Studierenden. Langfristig bietet dies auch die Möglichkeit, modulare Strukturen innerhalb von Lehrveranstaltungen aufzubauen, um noch stärker auf Interessen und Besonderheiten einzelner Kohorten eingehen zu können.

##### **4.2 Beziehungsreiche Hochschulbildung**

Es soll eine *Beziehungsreiche Hochschulbildung* praktiziert werden, in der sich Studierende willkommen und gut aufgehoben fühlen, inspiriert werden zu lernen, ein Netz von bedeutsamen Beziehungen aufbauen und sich mit Fragen nach dem Sinn und Zweck auseinandersetzen (Felten & Lambert, 2020). Das Schaffen einer vertrauensvollen Willkommenskultur auf Augenhöhe soll dann auch auf die Prüfungen ausgeweitet werden. Der Prozess soll am Ende so gestaltet sein, dass Studierende eigene Bildungsziele ernsthaft verfolgen, fachspezifisches wie auch überfachliches Wissen und Können tatsächlich aufbauen wollen und auf erbrachte Leistungen stolz sind, wenn sie letztlich auch als solche festgestellt und honoriert werden (Reinmann, 2023).

##### **4.3 Tutorielle Unterstützung der Lehre**

Um fruchtbare Lernumgebungen zu schaffen, braucht es gerade in Lehrgebieten mit starkem Praxisbezug Angebote wie studentische Tutorien, die eine Er-

probung mit fachlich qualifizierter Unterstützung auf Peer-Ebene bieten. Bei diesen Angeboten von Studierenden für Studierende wird die Hemmschwelle für Fragen noch weiter herabgesetzt und die grundständige Lehre durch zusätzliche Lernräume unterfüttert sowie entlastet. Grundlage dafür sind eine möglichst langfristige Finanzierung der studentischen oder wissenschaftlichen Hilfskräfte. Wünschenswert ist eine didaktische Qualifizierung der eingesetzten Hilfskräfte, wie es aktuell das Tutoring-Kolleg der Universität Leipzig praktiziert.

#### **4.4    Betreuungsarbeit und Vernetzung**

Über die Betreuung von Abschlussarbeiten in Kooperation mit Fachverbänden einzelner Sportarten, Akteuren des Leistungssports oder Mitarbeiter:innen des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) soll den Studierenden ein zusätzlicher Einblick in Praxisfelder gegeben werden. Diese Kooperationen dienen darüber hinaus dem fachlichen Austausch und der fachlichen Vernetzung, um über Weiterentwicklungen und Entwicklungstendenzen auf dem Laufenden zu bleiben.

### **5.     Blick in die Zukunft**

Die Aufgabe der Universität besteht darin, den zukünftigen Absolvent:innen evidenzbasiertes Wissen zu vermitteln und sie dabei zu unterstützen, Kompetenzen zu erwerben und auszubauen, mit denen sie auch die fortschreitende Digitalisierung aller Bereiche gewinnbringend nutzen können. Bei all der gesellschaftlichen und (geo-)politischen Dynamik dürfen die Fachdisziplinen ihre eigenen Inhalte dabei nicht aus den Augen verlieren. Denn übergreifende Kompetenzen entwickeln sich aus Fachkompetenzen und nicht ohne diese (Rata, 2012).

#### **Literatur**

Deloitte (2023). Fitnessanbieter mit den höchsten Mitgliederzahlen in Deutschland (Stand: Dezember 2022). In *Statista*. Zugriff am 21. Februar 2024, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/154495/umfrage/fitnessketten-in-deutschland/>

Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (2023). *Bestandserhebung 2023*. Frankfurt am Main.

Felten, P., & Lambert, L. M. (2020). *Relationship-rich education: How human connections drive success in college*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Rata, E. (2012). The politics of knowledge in education. *British Educational Research Journal*, 38(1), 103–124.

Reinmann, G. (2023). *Deskilling durch Künstliche Intelligenz? Potenzielle Kompetenzverluste als Herausforderung für die Hochschuldidaktik*. Diskussionspapier Nr.25. Berlin. Hochschulforum Digitalisierung.

### **Verfasser**

**Schlimme, Tim**, M. Sc., Sportwissenschaftliche Fakultät, Universität Leipzig