

Theorien und Konzepte des Gesundheitssports in Deutschland

VAK 11-56-2-M31-1a

Prof. Dr. Dietrich Milles
Dr. Hans-Jürgen Schulke

16.04.2007

Gesundheitskonzepte im Sport 1800 bis 2000

Zeitfenster	Inhalt	Ziele/Gesundheitskonzept
um 1810 Volkstümliches Turnen	Spiele an Geräten im Gelände	Nationalerziehung Brüderlichkeit Wehrertüchtigung. = Ausgleich, Kräftigung, Mut
ab 1950 Wettkampfsport	6-8 Sportarten Training und Wettkampf	Trainings- und Wettkampffähigkeit Verringerung Risiken/Unfälle Wiederherstellung Leistungsfähigk. = Athletik, Askese
ab 1965 Breitensport	traditionelle und neue Sportarten	Ausgleich für Bewegungsmangel Soziale Kontakte Erholung = Balance/Kompensation
ab 1995 Gesundheitssport	allgemeine Bewegungs- übungen, Gymnastik ohne Sportartdominanz Ausdauersport	Erhöhung der Ges.ressourcen; Wirkung und Evaluation = Salutogenese; Wellness

QUAGES

Inhaltsverzeichnis

Einführung	4
Gebrauchsanweisung	4
Domäne 1: Allgemeine übergreifende Kriterien	6
Domäne 2: Programmziel und -inhalte: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen	7
Domäne 3: Programmziel und -inhalte: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen	8
Domäne 4: Programmziel und -inhalte: Verminderung von Risikofaktoren	9
Domäne 5: Programmziel und -inhalte: Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden	9
Domäne 6: Programmziel und -inhalte: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität	10
Domäne 7: Programmziel und -inhalte: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse	10
Domäne 8: Spezielle Ziele	11
Domäne 9: Methodik	12
Domäne 10: Teilnehmermaterialien	12
Domäne 11: Evaluation	13

QUAGES Konzept

Instrument zur Bewertung der Qualität (Evidenz) von Programmen
des Gesundheitssports (QUAGES) – Fassung 2006

7

Domäne 2: Programmziel und -inhalte: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen							
7. Das Programm enthält Übungs- / Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
8. Das Programm enthält Übungs- / Trainingsformen zur Verbesserung der Kraft.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
9. Das Programm enthält Übungs- / Trainingsformen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
10. Das Programm enthält Übungs- / Trainingsformen zur Verbesserung der Koordination.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
11. Das Programm enthält Lockerungsübungen zur Verbesserung der (muskulären) Entspannungsfähigkeit.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
12. Das Programm enthält ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und zur Stressbewältigung (z. B. PMR).	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
13. Es werden Angaben zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung gemacht.	trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	trifft uneingeschränkt zu	Bemerkungen:
Gesamtpunkte:						von maximal 28 möglichen Punkten	