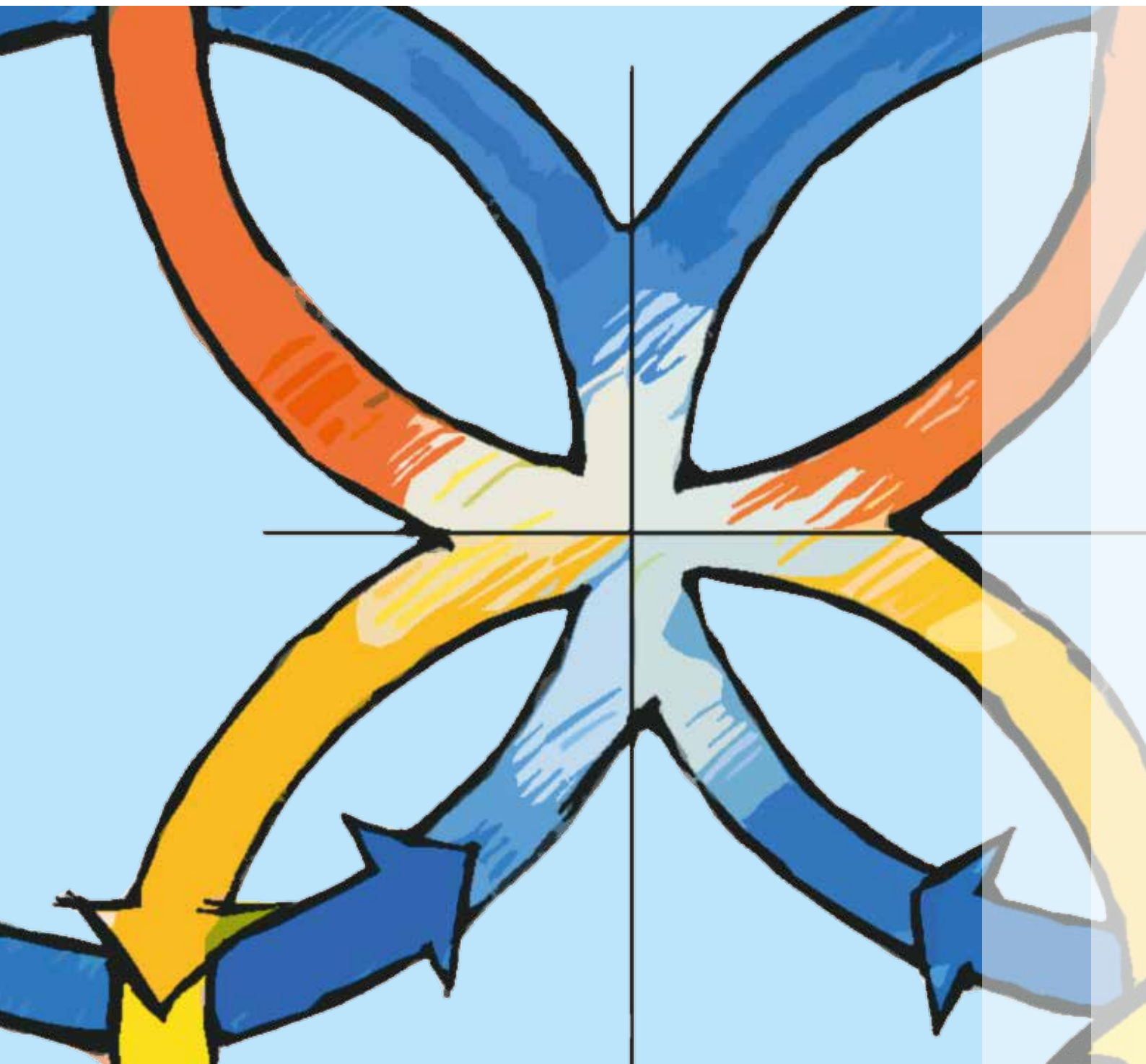




# Kernlehrmittel Jugend+Sport



|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort _____   | 1         |
| Zur Entstehungsgeschichte _____   | 1         |
| Einführung: von den «Kernkonzepten für Unterricht und Training» ... _____ | 2         |
| ... zum Kernlehrmittel Jugend+Sport _____                                 | 2         |
| <b>Die Ausbildungsphilosophie von Jugend+Sport _____</b>                  | <b>4</b>  |
| Zum Menschenbild _____  | 4         |
| Die Handlungskompetenz und ihre Teilkompetenzen _____                     | 5         |
| Zum Rollenverständnis der Ausbildungspartner _____                        | 6         |
| Die Leiterpersönlichkeit _____  | 7         |
| <b>Das Unterrichtsmodell und seine drei Kernkonzepte _____</b>            | <b>8</b>  |
| <b>Das pädagogische Konzept _____</b>                                     | <b>9</b>  |
| Der Lernprozess _____   | 10        |
| Die Lernenden in Jugend+Sport _____                                       | 11        |
| Der Lehrprozess _____   | 14        |
| Die Lehrenden in Jugend+Sport _____                                       | 15        |
| Lernen und Lehren im Dialog _____   | 15        |
| <b>Das sportmotorische Konzept _____</b>                                  | <b>16</b> |
| Physische Energie: die konditionelle Substanz _____                       | 18        |
| Physische Steuerung: die koordinative Kompetenz _____                     | 19        |
| Psychische Energie: die emotionale Substanz _____                         | 20        |
| Psychische Steuerung: die mental-taktische Kompetenz _____                | 22        |
| Weitere Einflussfaktorenauf die sportliche Leistung _____                 | 25        |
| Unterrichts- und Trainingsgestaltung: inhaltliche Aspekte _____           | 26        |
| <b>Das methodische Konzept _____</b>                                      | <b>30</b> |
| Die individuelle Lernbiografie _____                                      | 31        |
| Die drei Lerngruppen _____  | 33        |
| Die drei Lernstufen _____   | 34        |
| Die drei Lehrstufen _____   | 35        |
| Methodische Akzente der Lektionstypen _____                               | 36        |
| Unterrichts- und Trainingsgestaltung: methodische Aspekte _____           | 37        |
| Ausblick: vom Kernlehrmittel Jugend+Sport zum Speziallehrmittel _____     | 39        |
| Abbildungen _____   | 40        |
| Tabellen _____  | 40        |
| Verwendete und weiterführende Literatur _____                             | 41        |

Geschlechtergerechte Formulierungen werden insofern berücksichtigt, als dass männliche und weibliche Formen abwechselnd verwendet werden, um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten.

## Vorwort

Didaktische Konzepte als Brücke zwischen theoretischen Erkenntnissen und der Unterrichtswirklichkeit können für Lehrende eine echte Unterstützung im Unterrichtsalltag sein. Das vorliegende Kernlehrmittel Jugend+Sport ist ein gutes Beispiel dafür. Die Inhalte sind dem Zielpublikum, also den Leiterinnen und Leitern, angepasst. Sportwissenschaftliche Erkenntnisse im Speziellen aus der Bewegungslehre werden lernrelevant aufgearbeitet und verständlich dargestellt. Der sportartübergreifende Ansatz lässt ein breites Einsatzspektrum zu und wird die Diskussion zwischen den Sportarten anregen. Das vorliegende didaktische Konzept ist stimmig für die anvisierte Zielgruppe. Dass daneben noch andere Konzepte bestehen und ebenso ihre Gültigkeit haben, ist selbstverständlich.

Es ist dem Autorenteam gelungen, ein Lehrmittel zu entwickeln, das dem Zielpublikum, der zur Verfügung stehenden Ausbildungszeit und den fachlichen Ansprüchen gerecht wird. Möge das Kernlehrmittel die Qualität der Ausbildung in Jugend+Sport weiter steigern und sich als Unterstützung für Leiterinnen und Leiter etablieren.



Walter Mengisen  
Rektor Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

## Zur Entstehungsgeschichte

1998 gab der Schweizerische Interverband für Skilauf (SIVS), seit 2002 SWISS SNOWSPORTS, das Kern-Lernlehrmittel «Schneesport Schweiz – Die Kernkonzepte» heraus (Autoren: Riet Campell, Pius Disler, Arturo Hotz und Urs Rüdüsühli).

2000 adaptierte Jugend+Sport diese Vorlage als Kernlehrmittel Jugend+Sport für die Leiterausbildung in allen Sportarten der Institution.

Die Überarbeitung des Kernlehrmittels Jugend+Sport 2008 wurde mit den Themen «Menschenbild» und «Rollenverständnis» sowie einem Modell im methodischen Konzept ergänzt. Das ehemalige «thematische Konzept» heisst neu «sportmotorisches Konzept» und enthält neben zusätzlichen Themen ebenfalls ein neues Modell.

## **Einführung: von den «Kernkonzepten für Unterricht und Training» ...**

Die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM bietet im Bereich des Sports verschiedene Ausbildungsgefässe an: Jugend+Sport, Erwachsenensport, Trainerbildung, Sport in der Armee. Aus dem Bedürfnis, die theoretischen Grundlagen im Unterricht zu vereinheitlichen und gemeinsame Kerninhalte für die Sportausbildungen zu schaffen, entstanden die «Kernkonzepte für Unterricht und Training». Sie gewährleisten als gemeinsames Referenzwerk übereinstimmende Leitlinien, lassen aber spezifische Spielräume zu.

Die «Kernkonzepte für Unterricht und Training» sollen dazu beitragen, Begrifflichkeiten und Modelle abzugleichen und damit im Bereich der Weiterbildung, auch über die Grenzen der Sportarten und Institutionen hinaus, für ein besseres Verständnis zu sorgen.

## **... zum Kernlehrmittel Jugend+Sport**

### **Zielsetzung**

Das Kernlehrmittel stellt neben den sportart- und ausbildungsspezifischen Lehrmedien die zentrale theoretische Unterrichtsdokumentation von Jugend+Sport dar. Anhand dieser Referenzinhalte werden die Teilnehmenden an J+S-Ausbildungsmodulen dazu befähigt, den Schritt vom Lernenden zum Lehrenden, von der Sportlerin zur Leiterin und später auch vom Leiter zum Experten zu machen.

Das Kernlehrmittel Jugend+Sport stützt sich auf die «Kernkonzepte für Unterricht und Training» ab und richtet seinen Inhalt unter Berücksichtigung der Aussagen des J+S-Leitbildes an die eigene Zielgruppe und deren Bedürfnisse.

### **Struktur**

Das Kernlehrmittel Jugend+Sport zeigt anhand von Konzepten und Modellen, nach welchen Prinzipien Unterricht funktioniert, was er beinhaltet und wie er gestaltet wird. Die Theorie steht dabei im Dienste der Praxis: Unterrichtende sollen in der Lage sein, mit Hilfe des Kernlehrmittels das eigene Handeln zu reflektieren, zu analysieren und zu verbessern, um in der praktischen Umsetzung erfolgreich zu sein.


Das überarbeitete Kernlehrmittel wird durch drei Kernkonzepte strukturiert: das pädagogische, das methodische und das sportmotorische, welches das vormalige thematische Konzept ersetzt.

Bei der Durchsicht des Dokuments fällt auf, dass die Beschreibung der Psyche innerhalb des sportmotorischen Konzepts im Vergleich zu den entsprechenden Kapiteln zur Physis eine stärkere Gewichtung erhält. Diese Akzentuierung ist gewollt, da in diesem Bereich in den Unterrichtsmaterialien von Jugend+Sport inhaltlicher Nachholbedarf besteht. Deshalb sind die Kapitel zur Psyche etwas allgemeiner – als Einführung in das Thema – abgefasst.

### **Hinweis zur Verwendung der Farben**

Jedem der drei Kernkonzepte ist eine Farbe zugeordnet.

 **Das pädagogische Konzept**

 **Das sportmotorische Konzept**

 **Das methodische Konzept**

Die Seiten zu den entsprechenden Kapiteln sind mit der gleichen Farbe gekennzeichnet.

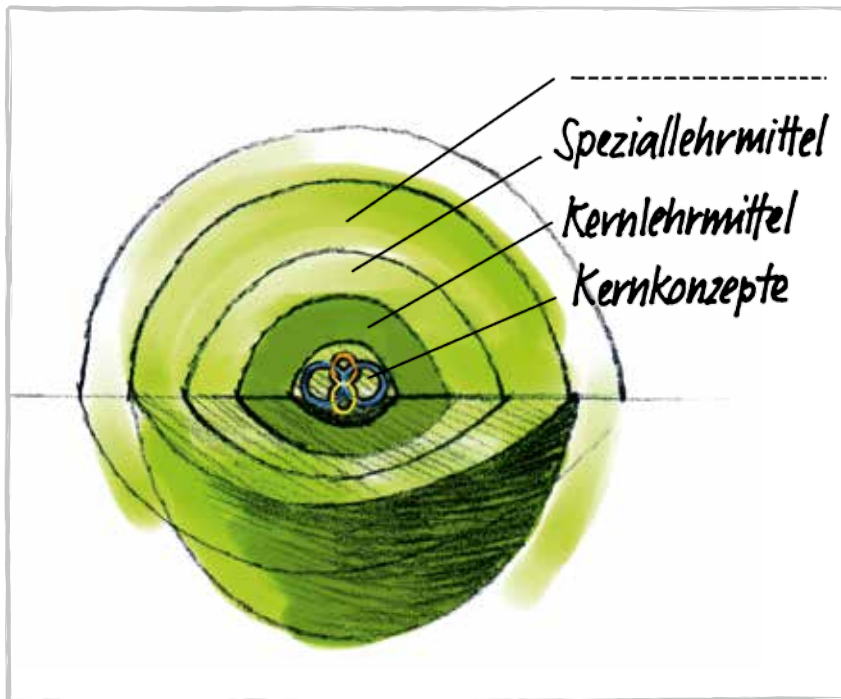


Abb. 1: Kernmodell

### Begriff

Das Wort «Kern» als zentrales Element im Titel des Lehrmittels verdeutlicht die organische Struktur der Ausbildungsinhalte. Ähnlich der Erdkugel, die vom Zentrum her gegen aussen schalenartig aufgebaut ist, stellen die «Kernkonzepte für Unterricht und Training» den eigentlichen Kern und das Kernlehrmittel Jugend+Sport dessen erste Hülle dar. Gegen aussen folgen dann je nach Sportart, Ausbildung und Unterrichtsstufe weitere, unterschiedlich ausgeformte Schalen. Jede neue Hülle umfasst ihrerseits wiederum alle vorher gewachsenen. Dieses Verankertsein im Kern und das anschließende Entwickeln der Inhalte von innen nach aussen unterscheidet dieses Modell von anderen, meist additiv aufgebauten didaktischen Modellen.

### Handhabung

Das Kernlehrmittel dient in erster Linie als Nachschlage- und Referenzwerk für den Sportunterricht bei Jugend+Sport. Um den Einstieg in die einzelnen Kapitel zu erleichtern, steht jeweils das entsprechende Modell am Anfang. So soll ein Konzept oder ein bestimmter Begriff samt dazugehöriger Erklärung rasch gefunden und nachgelesen werden können. Eine Lektüre von A bis Z ist deshalb keine notwendige Voraussetzung für das Verständnis der einzelnen Kapitel.

Die Umsetzung der im Kernlehrmittel Jugend+Sport festgelegten Konzepte und Modelle erfolgt im praktischen Unterricht sowie in den sportartspezifischen Lehrmedien.

Bei der Auseinandersetzung mit den Inhalten des Kernlehrmittels sind unterschiedliche Zugänge möglich: Das «WOZU» beantwortet die Frage nach der übergreifenden Zielsetzung des Unterrichts (pädagogische Dimension), das «WAS» bestimmt den entsprechenden Inhalt (sportmotorische Dimension) und das «WIE» die passende Vermittlungsform (methodische Dimension).

# Die Ausbildungsphilosophie von Jugend+Sport

## Zum Menschenbild

Im Zentrum jeder Unterrichts- und Trainingssituation stehen Menschen. Treffen Ausbilder (Lehrende) und Auszubildende (Lernende) aufeinander, begegnen sich Individuen mit meist unterschiedlichen Voraussetzungen, Vorkenntnissen und anderen Bedürfnissen, Erwartungen und Ansprüchen.

Jugend+Sport orientiert sich in seinen Ausbildungsangeboten an einem Menschenbild, das auf humanistischen Werten beruht. Gemeinsame Basis der gegenseitigen Verständigung bilden Grundwerte wie Respekt, Akzeptanz und Menschlichkeit. Zu den Grundregeln im Sport gehören Fairness, Achtung vor Mitspielern, Gegnerinnen und Funktionären, das Einhalten der Spielregeln und Rücksicht auf die Umwelt. Weitere Grundhaltungen und Verhaltensweisen können in Form von gemeinsam getroffenen Absichten und Verpflichtungen (Commitments) festgelegt werden.

*Treffen Menschen in einer Unterrichtssituation aufeinander, geht es nicht nur um den Transfer von Wissen. Wenn immer möglich werden für Lernende und Lehrende Gelegenheiten zum Erkenntnisgewinn und zur persönlichen Entwicklung geschaffen.*

## Die Handlungskompetenz und ihre Teilkompetenzen

Menschliches Handeln als reflektierte, willentliche Tätigkeit wird mit dem Begriff der Handlungskompetenz erfasst. Sie beschreibt die Gesamtheit aller Kompetenzen, stellt die Verbindung zwischen Wissen und Können her und steht im Dienste der Glaubwürdigkeit des individuellen Auftritts.

Im Verständnis von Jugend+Sport beruht die Handlungskompetenz auf den humanistischen Werten, die das Menschenbild bei J+S kennzeichnen.

Menschen, die sich weiterbilden, erweitern ihre Selbst-, Sozial-, Fach- und Methodenkompetenz. Ziel jedes Lernenden und Lehrenden ist es deshalb, sich stets um die Optimierung der vier Teilkompetenzen zu bemühen.

### Selbstkompetenz

Sie umfasst Einstellungen, Fähigkeiten<sup>1</sup> und Fertigkeiten<sup>2</sup>, die den Umgang mit der eigenen Person betreffen. Selbstkompetenz bildet die Voraussetzung für ein erfolgreiches berufliches und ausserberufliches Leben. Beispiele von Selbstkompetenz sind: Selbstmanagement-Fähigkeit, Selbstverantwortlichkeit, Belastbarkeit, Urteilsfähigkeit, Eigenmotivation u. a. m.

Auf den Sport bezogen, bedeutet das: Eine selbstkompetente Lehrperson verfügt über Selbsteinschätzungs- sowie Selbstorganisationsvermögen und bringt eine grosse Bereitschaft für (ehrenamtliches) Engagement mit.

### Fachkompetenz

Sie ergibt sich im Wesentlichen aus der Sachkenntnis (dem Wissen) sowie aus den Fähigkeiten und Fertigkeiten (dem Können), die für die Bewältigung bestimmter fachlicher Aufgaben notwendig sind.

Auf den Sport bezogen, bedeutet das: Eine fachkompetente Lehrperson verfügt über vertieftes Sportwissen, Sportartverständnis und Sportartkönnen.

<sup>1</sup>Fähigkeit: Individuelle Voraussetzung zum Vollzug bestimmter Tätigkeiten, Handlungen und Leistungen. Vgl. Röthig & Prohl (Hrsg.), 2003, S. 188.

<sup>2</sup>Fertigkeit: Durch Wiederholung und Übung erworbenes Können bzw. gesteigerte Fähigkeit. Fertigkeiten sind relativ verfestigte und automatisierte Tätigkeits- oder Handlungskomponenten, die häufig nicht mehr durch das Bewusstsein gesteuert werden müssen. Vgl. Röthig & Prohl (Hrsg.), 2003, S. 196f.

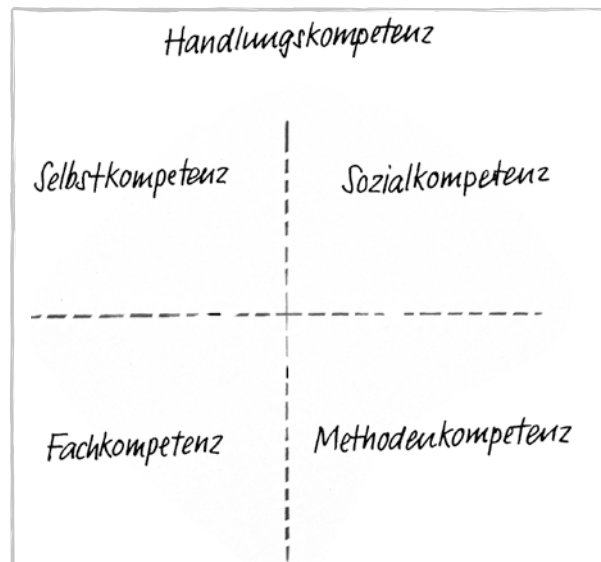


Abb. 2: Modell der Handlungskompetenz

### Sozialkompetenz

Dazu zählen Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es ermöglichen, sich im Umgang mit den Mitmenschen sozial angemessen zu verhalten. Es geht darum, sich in Gemeinschaften zurechtzufinden, anderen aufgeschlossen gegenüberzutreten und Rücksicht zu nehmen, ohne die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu vernachlässigen. Sozial kompetentes Verhalten äussert sich u. a. durch Mitverantwortungsgefühl und Team-, Kontakt-, Kritik- und Konfliktfähigkeit.

Auf den Sport bezogen, bedeutet das: Eine sozialkompetente Lehrperson verfügt über Einfühlungs-, Kommunikations- und Interaktionsvermögen.

### Methodenkompetenz

Sie umfasst die Beherrschung und Anwendung verschiedener Arbeitsmethoden und -techniken. Methodenkompetente Lehrende sind fähig, Lektionen sinnvoll, d. h. lern- und verhaltenswirksam, zu gestalten. Dazu gehören eine angemessene, klare Zielsetzung im Unterricht, eine sorgfältige Planung, eine situativ angepasste Vermittlung und eine selbstkritische Auswertung.

Auf den Sport bezogen, bedeutet das: Eine methodenkompetente Lehrperson ist in der Lage, Ziele adressatengerecht zu formulieren, daraus abgeleitete Ausbildungssequenzen zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Sie versteht es, zwischen verschiedenen Vermittlungsformen die situationsspezifisch geeignetste auszuwählen.

## Zum Rollenverständnis der Ausbildungspartner

Jede an einer Ausbildungssituation beteiligte Person hat eine bestimmte Funktion inne und erfüllt dabei unterschiedliche Aufgaben. Wer für Jugend+Sport eine Lehrtätigkeit ausübt, übernimmt in dieser Zeit eine Rolle, die zu gewissen Verhaltensweisen verpflichtet.

Ein Mensch kann gleichzeitig mehrere Rollen einnehmen (z. B. als Mutter, Vorgesetzte, Gemeinderätin, Schlagzeugerin, Trainerin, Hobbyläuferin usw.), bleibt dabei aber immer die gleiche Person. Es ist die jeweilige Rolle, die deren Auftreten und Verhalten bestimmt: Wenn eine J+S-Leiterin Jugendliche trainiert, übernimmt sie befristet die Rolle einer Ausbilderin, die nach den Vorgaben von Jugend+Sport unterrichtet.

In der Grundausbildung von Jugend+Sport werden Auszubildende dazu befähigt, künftig selbst die Rolle eines J+S-Leiters zu übernehmen. Die Rolle ist an die Zeitdauer der Leiterfunktion geknüpft: Wird sie wieder abgelegt, tritt gleichzeitig auch die Verpflichtung, die damit verbunden ist, in den Hintergrund.

Jugend+Sport stellt mit seinen Ausbildungsangeboten in der Kaderbildung verschiedene Rollen zur Verfügung: eine für den Coach, eine für die Leiterin, eine andere für den Experten und eine vierte für die Fachleiterin. In jedem J+S-Kurs werden Rollen verteilt und entsprechende Bedingungen festgelegt. Dabei gilt folgender Leitsatz: **Werden Lernende im Rahmen einer J+S-Ausbildung beurteilt, gilt diese Qualifikation immer nur für die jeweilige Rolle, welche sie als Auszubildende gerade ausüben. Wird Kritik geübt, zielt diese nur auf die Rolle und nicht auf den Menschen selbst oder seinen Charakter.**



## Die Leiterpersönlichkeit

Es gehört zu den Aufgaben von J+S-Leiterinnen, die Anliegen von Jugend+Sport umzusetzen. Was J+S-Leiterpersönlichkeiten ausmacht und was ihr Engagement im Dienste von J+S auszeichnet, wird im J+S-Leitbild festgehalten:

### Die J+S-Leitenden

- stehen mit ihrer Persönlichkeit, ihrem Wissen und Können für die Ziele von Jugend+Sport ein.
- vermitteln altersgerechten Sport, ermöglichen eindrückliche Erlebnisse und lassen Raum für Spass und Freude.
- pflegen einen respektvollen Umgang mit den Kindern und Jugendlichen.
- erhöhen die Bindung der Kinder und Jugendlichen an den Sport und fördern ihre Einbettung in die Sportgemeinschaft.
- erweitern ihre Kompetenzen durch den regelmässigen Besuch von Weiterbildungsanlässen.

J+S-Leiter setzen sich dafür ein, dass Kinder und Jugendliche zu einem bewussten Umgang mit ihrem Körper hingeführt werden. Ein vorbildliches, dem Fairplay verpflichtetes Verhalten der Leiterpersonen trägt dazu bei, hinsichtlich der Schattenseiten des Sports (Sucht, Gewalt, sexuelle Übergriffe, Doping usw.) sensibilisierend zu wirken.

### Sicherheit und Verantwortung in Unterricht und Training

J+S-Leitende sind sich ihrer Vorbildfunktion und Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen, den Eltern, dem Verein, der Schule und den übrigen Sporttreibenden bewusst. Sie achten die Natur und verhalten sich auf Sportanlagen rücksichtsvoll. Ihr Sicherheits- und Verantwortungsbewusstsein gegenüber Umwelt und Natur sind Beispiel für die Kinder und Jugendlichen. Mit der J+S-Leiteranerkennung identifizieren sich die Leitenden mit der Institution Jugend+Sport und engagieren sich im Dienste ihrer jungen Sportler. Neben der sporttechnischen Schulung bezweckt die J+S-Ausbildung die Erziehung der Kinder und Jugendlichen zu selbstständigen, verantwortungsbewussten und fairen Sporttreibenden.

*Jede Leiterin und jeder Leiter  
ist Vorbild!*

# Das Unterrichtsmodell und seine drei Kernkonzepte

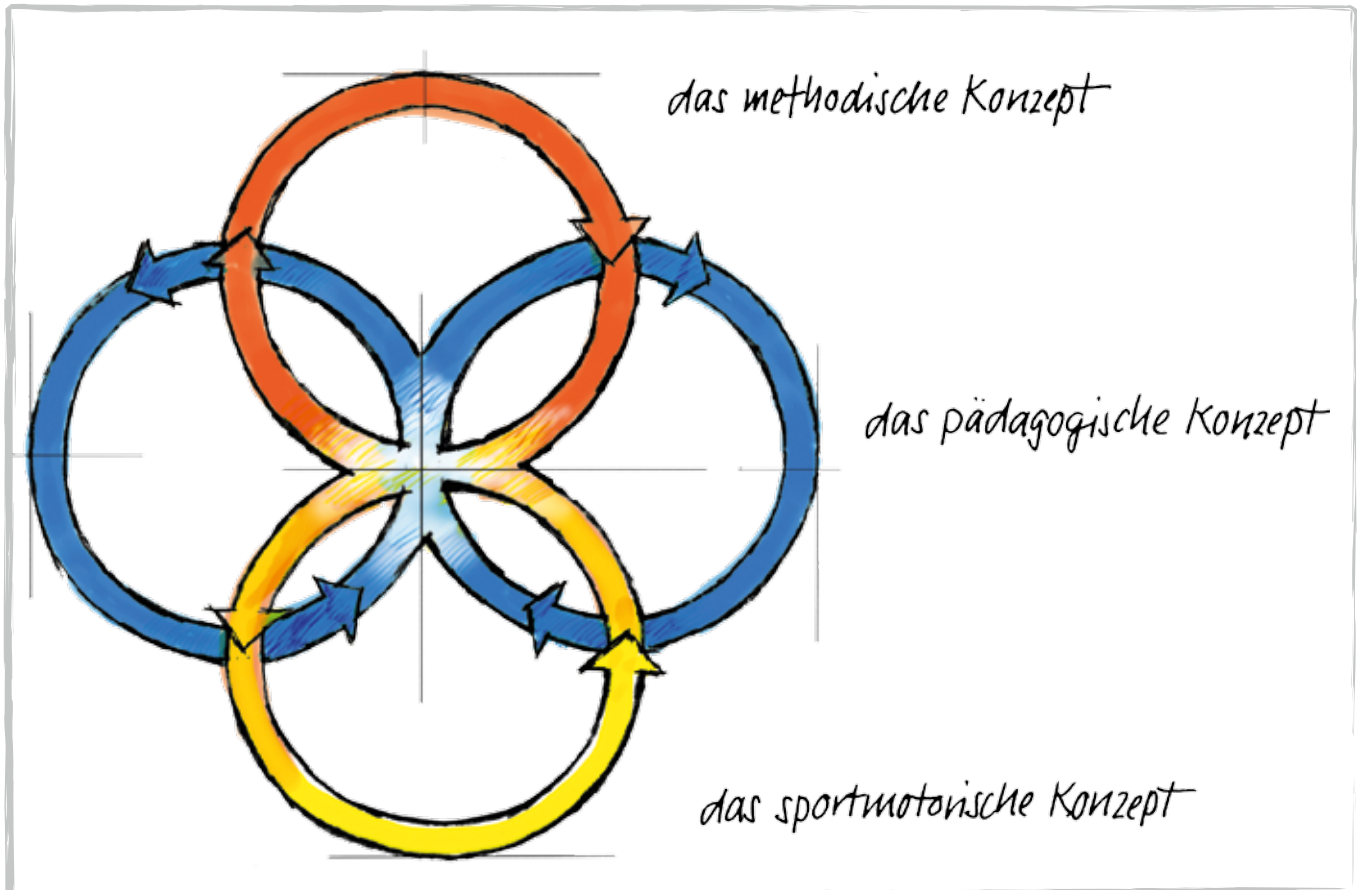


Abb. 3: Das Unterrichtsmodell von Jugend+Sport

Diese Grafik fasst in einer einzigen Darstellung die Bestandteile des Unterrichtsmodells zusammen. Alle wichtigen Phasen der Wissensvermittlung sind abgebildet: der Dialog, der die Umsetzung der drei Konzepte auf den Punkt bringt, die stetige und wechselseitige Auseinandersetzung zwischen Lernenden und Lehrenden und schliesslich die vernetzte Wirkung der drei Kernkonzepte.

Die beiden Achterschleifen zeigen in ihren fließend ineinander übergehenden Verlaufskurven den vernetzten Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden. Die blaue Schleife (das pädagogische Konzept) symbolisiert die Kooperation zwischen den Lern-Lehr-Partnern. Der gelbe Teil (das sportmotorische Konzept) stellt die sportartübergreifende Struktur der Leistungsanteile dar, während der orange Teil (das methodische Konzept) auf deren optimale methodische Aufarbeitung zielt.

# Das pädagogische Konzept

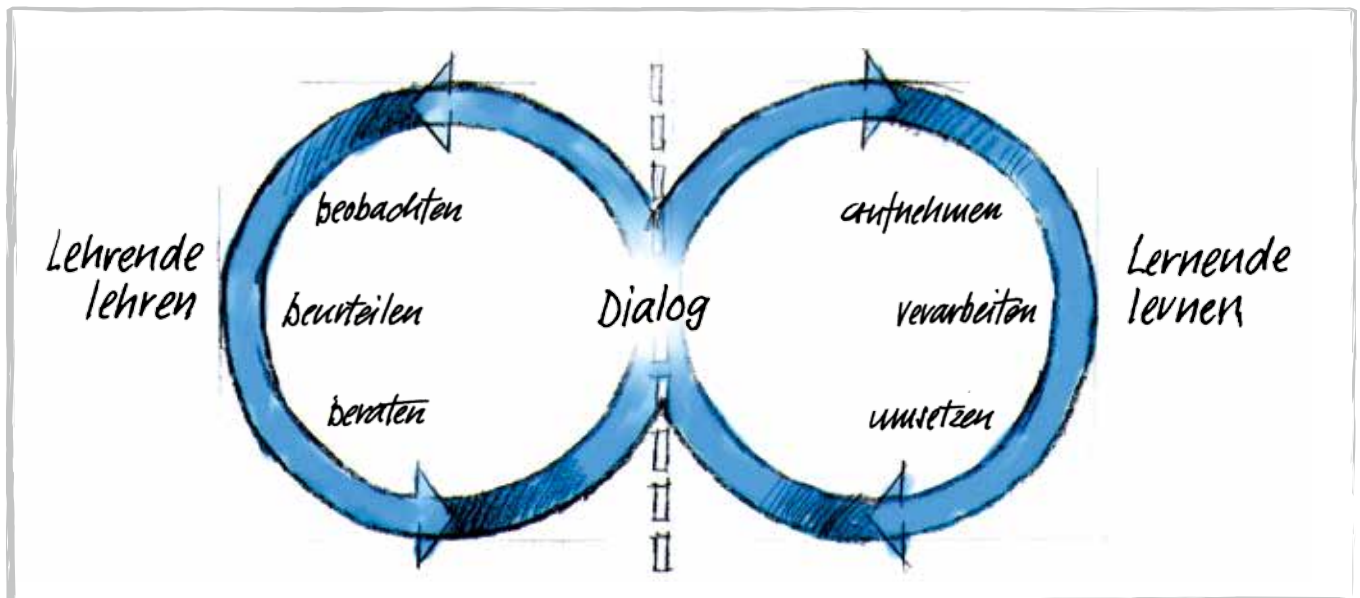


Abb. 4: Modell des pädagogischen Konzepts

Die Anliegen, die das pädagogische Konzept zum Ausdruck bringt, rücken Menschen in den Mittelpunkt der Betrachtung. Diese wollen nicht in erster Linie erzogen werden, sondern möchten etwas lernen, gefördert werden und – auch in der Gruppe – etwas erleben.

Erfolgreiche Lehrpersonen kümmern sich um jede Lernende und jeden Lernenden. Sie setzen sich mit ihnen auseinander und erfahren so deren Standpunkte, Bedürfnisse und Wünsche. Diese Kooperation der Beteiligten während des Unterrichts orientiert sich am erwähnten Menschenbild. Es ist Ausdruck einer bestimmten pädagogischen Haltung, einer Gesinnung und Überzeugung. Dabei stehen Respekt, Loyalität und Akzeptanz im gegenseitigen Umgang im Zentrum.

Die Begegnung zwischen Lernenden und Lehrenden findet nach Möglichkeit im Klima eines partnerschaftlich ausgerichteten Dialogs statt. Dieser zielt auf das Schaffen von günstigen Lernvoraussetzungen ab. Mit individuell wirksamen Hilfen und pädagogischen Prinzipien des Unterrichts schaffen Lehrpersonen ein lernförderndes Unterrichtsklima und befähigen die Lernenden zu Lernerfolgen in ihrer sportlichen Aktivität. Ziel ist eine ganzheitliche Förderung des Lernenden und eine angemessene Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit auf allen Altersstufen.

## Der Lernprozess

Im Lernprozess nehmen Lernende auf, verarbeiten und setzen um, was Lehrende ihnen auftragen oder beratend rückmelden (externes Feedback). Durch den Dialog mit den Lehrenden entsteht ein fortwährender Informations- und Erfahrungsaustausch.

Eigene Beobachtungen, Erlebnisse und Reflexionen oder Reaktionen von Mitlernenden können auch zu einem positiven Lerneffekt beitragen. Selbstwahrnehmung, Selbstbeurteilung und Selbstmotivation können den Lernprozess ebenfalls in Gang setzen (internes Feedback). Auf das Modell übertragen, heisst das, dass sich die einzelnen Lernphasen (auch ohne die Anwesenheit einer Lehrperson) immer über die ganze Achterschleife erstrecken.

### Der Umgang mit Informationen aus der Sicht der Lernenden

**Aufnehmen** zielt auf eine möglichst aktive Wahrnehmung von lernrelevanten Informationen ab. Damit der Lernende optimal aufnehmen kann, muss er seine Wahrnehmungsfähigkeiten trainieren. Der Vorgang des Aufnehmens umfasst die bewegungsrelevanten Sinne Sehen, Hören, Spüren. Äussere Informationen können also mit den Augen (visuell – sehend), den Ohren (akustisch – hörend) oder auch durch die Haut (taktil – tastend) auf- und damit wahrgenommen werden. Körperinnere Informationen werden vorwiegend durch den Bewegungssinn (kinästhetisch) oder den Gleichgewichtssinn (vestibulär) empfangen.

**Die Bewegungsvorstellung beschreibt das bewusste gedankliche Abrufen oder Aufbauen von Bewegungen. Sie kommt durch die Verknüpfung von eigenen Bewegungserfahrungen und externen Informationen zustande. Angaben, die der Bewegungsvorstellung dienen, können häufig mit Hilfe von bildhaften Übertragungen (Metaphern)<sup>3</sup> vermittelt werden.**

<sup>3</sup>Lernen anhand von bildhaften Übertragungen will möglichst viele Aspekte einer Bewegung mit eigenen Erfahrungen aus dem Alltag in Verbindung bringen.

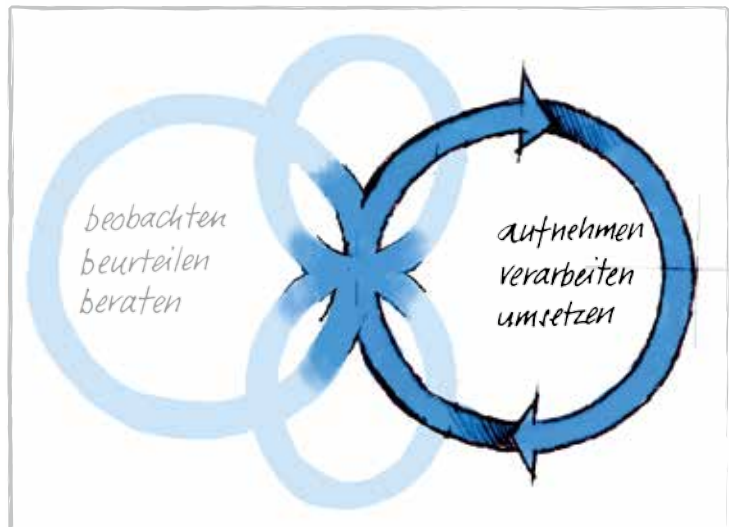


Abb. 5: Der Lernprozess

**Verarbeiten** besteht aus einem möglichst lernwirksamen Zuordnen und Verknüpfen von aktuellen Informationen mit bereits gespeicherten Erfahrungen. Damit der Lernende optimal verarbeiten kann, muss ihm in dieser Lernphase genügend Zeit zur Verfügung stehen. Der Vorgang des Verarbeitens umfasst Zuordnen, Einbauen (Integrieren), Vergleichen, Erinnern, Aktualisieren. Er kann auf rein gedanklicher oder auch auf gefühlsbezogener Ebene ablaufen. Diese rationalen und emotionalen Verarbeitungsprozesse tragen wesentlich zu einer umfassenden «Bewegungsvorstellung» bei.

**Umsetzen** bedeutet das situationsangepasste Ausführen eines von der Bewegungsvorstellung abgeleiteten Ablaufs, der vorher durch das Verarbeiten entwickelt worden ist. Damit der Lernende optimal umsetzen kann, muss er über ein der Lernsituation angepasstes Zeitfenster verfügen. Der Vorgang des Umsetzens umfasst das Lösen bestimmter Aufgaben und Tätigkeiten wie Ausprobieren und Variieren von Bewegungen. Erfolgreiches Umsetzen setzt viel Geduld voraus: In dieser Phase sind häufiges, variantenreiches Wiederholen – in erleichterten oder erschwerten, immer wieder leicht veränderten Situationen – und fleissiges Üben wichtig.

## Die Lernenden in Jugend+Sport

Kinder und Jugendliche benötigen für eine harmonische Gesamtentwicklung ein ausreichendes Mass an Bewegung. Nach aktuellen Erkenntnissen sollten sich Jugendliche während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Dazu wird ein vielseitiges Sport- und Bewegungsverhalten empfohlen. Im Rahmen dieser Stunde – oder noch besser, darüber hinaus – sollten Bewegungen ausgeführt werden, welche das Herz-Kreislauf-System anregen, die Muskeln kräftigen, die Knochen stärken, die Beweglichkeit erhalten und die Koordination verbessern.

Im Allgemeinen weisen Kinder einen ausgeprägten Bewegungsdrang auf. Sportliches Training ist deshalb im Kindes- und Jugendalter verantwortungsbewusst zu begleiten und zu unterstützen. Es muss alters- und entwicklungsgemäss geplant, variationsreich und lerntypengerecht durchgeführt werden. Die Belastungsformen, insbesondere die Belastungsintensität, müssen dem Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen individuell angepasst werden.

### Biologischer Entwicklungsstand

Das Kindes- und das Jugendalter weisen spezifische biologische Voraussetzungen auf, die es im Unterricht und im Training zu berücksichtigen gilt.

Die Kinder zeichnen sich aus durch einen grossen Bewegungsdrang, eine unbändige Lernbereitschaft und eine ausgeprägte Lernfähigkeit. Unterschiede sind nicht geschlechtsspezifisch, sondern durch den Entwicklungsstand und die Unterschiede in den frühkindlichen Entfaltungsmöglichkeiten sowie durch das individuell unterschiedliche Bewegungsverhalten bedingt. Knaben sind in diesem Alter meist bewegungsaktiver als Mädchen.

Die individuelle Belastbarkeit des Knochen-, Knorpel-, Sehnen- und Bänderapparates stellt für die Trainingsgestaltung vor allem im Kindes- und Jugendalter die limitierende Leistungsgrösse dar. Die im Wachstum befindlichen Strukturen des passiven Bewegungsapparates weisen noch nicht die Belastbarkeit des Erwachsenen auf.

Von der Geburt bis zum Erwachsenenalter verlangsamt sich die Wachstumsgeschwindigkeit kontinuierlich. Eine Ausnahme bildet die vorübergehende Wachstumsbeschleunigung in der Zeit der Pubertät. Diese ist geprägt durch hormonelle Veränderungen, ein intensives Längenwachstum und eine deutliche Gewichtszunahme. Sie dauert

im Durchschnitt etwa zwei Jahre und beginnt in der Regel bei Mädchen im 11. oder 12. Lebensjahr, bei Knaben rund zwei Jahre später. In diesem Alter sind die Unterschiede in der Entwicklung am grössten. Bei kalendarisch gleichaltrigen Kindern können biologische Altersunterschiede von über 6 Jahren bestehen. Die grösste Streuung im biologischen Alter ist bei Mädchen um das 11. Lebensjahr (+/-3,0 Jahre), bei Jungen um das 13. Lebensjahr (+/-3,3 Jahre) zu beobachten.

Während der Pubeszenz und in der anschliessenden Adoleszenz wird ein grosser Teil des «Knochenkapitals» für die Zukunft aufgebaut. Die Entwicklung des Skeletts wird nicht nur durch die Anlagen, die Hormone und die Ernährung, sondern ganz besonders auch durch das Bewegungsverhalten und die regelmässige, intensive Beanspruchung beeinflusst. Die Voraussetzungen für die Entwicklung der konditionellen Substanz und der Belastungstoleranz sind ideal.

In der Adoleszenz wird die körperliche Entwicklung abgeschlossen, das Skelett wird belastbarer. Neben der Leistungs-optimierung nehmen auch die Erhöhung und Erhaltung der Belastungstoleranz sowie die Verletzungsprophylaxe durch Training einen hohen Stellenwert ein.

|  | Pubertät   |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | Frühes<br>Schulkindalter<br>(5–9 Jahre)  | Spätes<br>Schulkindalter<br>(9–12 Jahre)   | Erste<br>puberale Phase  | Zweite<br>puberale Phase  |
|  |  |  | Pubeszenz<br>Mädchen:<br>11/12–13/14 Jahre<br>Knaben:<br>12/13–14/15 Jahre   | Adoleszenz<br>Mädchen:<br>13/14–17/18 Jahre<br>Knaben:<br>14/15–18/19 Jahre |
| <b>Bewegungsdrang</b>  | Sehr ausgeprägt  | Vorhanden  | Fehlt eher, oft phlegmatisch, meist stark mit sich selbst beschäftigt  | Differenziert, je nach Sozialisation und Lebensumständen                    |
| <b>Lernbereitschaft</b>                                      | Gross  | Natürliche Motivation vorhanden  | Brauchen Unterstützung   | Differenziert, nach Lerninhalt  |
| <b>Leistungsbereitschaft</b>                                 | Gut  | Meist sehr gut   | Eher gering (brauchen Unterstützung)   | Gut   |
| <b>Wettkampffreudigkeit</b>                                  | Spontan  | Ausgeprägt   | Eher abnehmend: Furcht vor Blamage und Versagen, oft auch Ablehnung der Leistung   | Differenziert, je nach Umfeld   |
| <b>Umgang mit Autoritätspersonen (z. B. Leiterin/Leiter)</b> | Meist problemlos   | Die Leiterin/der Leiter wird distanzierter gesehen, Autorität beschränkt sich zunehmend auf Fachliches   | Autoritäre Personen werden allgemein abgelehnt, Mitsprache wird erwartet   | Partnerschaftliche Führung bevorzugt  |
| <b>Konzentrationsfähigkeit</b>                               | Gut bis zu 15 Minuten  | Meist gut  | Sehr gut   | Gut   |
| <b>Psychische und soziale Merkmale</b>                       | Gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, oft aber ichbezogen | Selbstbewusst, zweifeln noch nicht an sich und ihren Kompetenzen, meist mutig und risikofreudig, aber weiterhin ichbezogen, suchen zunehmend eine Gemeinschaft (Gruppe, Training) und werden teamfähig | Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl (Mut für schwierige Übungen fehlt oft), Folge: ausgeprägtes Gruppenbewusstsein (wichtig für die Zusammensetzung der Trainingsgruppen) | Soziale Integration und zunehmende individuelle Persönlichkeitsausprägung   |

Tab. 1: Entwicklungsstufen (Zahner & Schweizer, 2008)

### **Die Stufen des Erwachsenwerdens und die Konsequenzen für die Praxis**

Das J+S-Alter umfasst einen grossen Teil der biologischen Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. In diese Zeitspanne fallen auch die Ablösung des Jugendlichen von den Eltern und die vermehrte Hinwendung zu Gleichaltrigen. Die Entwicklung verläuft in mehreren Stufen und ist bei jedem Kind wieder etwas anders akzentuiert. Deshalb gelten die Altersangaben als Richtwerte.

**Frühes Schulkindalter (5–9 Jahre):** In dieser Altersstufe sind die Voraussetzungen für das Entwickeln von sportmotorischen Fähigkeiten und das Erwerben von Fertigkeiten günstig. Dieses Alter wird daher dazu genutzt, eine Vielzahl von Kernmustern zu erwerben und später zu verfeinern. Polysportives Training steht im Vordergrund. Die Kinder sollten die verschiedenen Facetten von Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten kennen lernen, sich auf Schnee, Eis, im Wasser und auf dem Land bewegen lernen. Die Sportbegeisterung der Kinder und ein motivierender, von vielen Erfolgserlebnissen begleiteter Unterricht schaffen eine günstige Ausgangslage, um Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die ein lebenslanges Sporttreiben fördern.

**Spätes Schulkindalter (9–12 Jahre):** Durch ein variationsreiches, zielgerichtetes, aber weiterhin kindgemässes Üben werden in diesem ausgezeichneten Lernalter die grundlegenden sportlichen Techniken erworben. Von Anfang an soll dabei auf ein genaues Bewegungsklernen hingearbeitet werden: Präzises Neulernen ist viel einfacher als späteres Umlernen. Angestrebt wird eine vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes, die gezielt differenzierte Bewegungskompetenzen fördert.

**Pubeszenz (Mädchen 11/12–13/14 Jahre, Knaben 12/13–14/15 Jahre):** Die starke Grössen- und Gewichtszunahme bringt zunächst eine Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit mit sich. Die Bewegungssteuerung ist weniger präzise. Trotzdem ist neben der Optimierung der konditionellen Substanz das Training der koordinativen Kompetenz nicht zu vernachlässigen. Die fortgeschrittene geistige (kognitive) Entwicklung ermöglicht auch ein mentales Bewegungsklernen und neue Formen der allgemeinen Unterrichtsgestaltung. Die Erwartungen der Jugendlichen steigen. Leiterinnen und Trainer legen deshalb mehr Wert auf Planungsbeteiligung, auf Eigenrealisierung in der Gruppe und auf ein breit gefächertes Trainingsangebot. Die Führung der Jugendlichen wird zunehmend individualisiert. Allfällige Konflikte werden offen

angegangen und ohne Bevormundung geklärt. Bei der Belastungsdosierung ist die stark schwankende Motivationslage der Jugendlichen zu berücksichtigen.

Die erste puberale Phase stellt eine Zeit des Umbruchs dar. Fehler in der Gestaltung des Unterrichts (zu hart, zu streng, zu einseitig) und vor allem in der Führung der Jugendlichen bilden die Hauptursachen, weshalb ein beträchtlicher Teil der Mädchen und Knaben mit der sportlichen Betätigung genau in diesem Alter aufhört. Sportliche Entwicklungsreize wären aber gerade in dieser Phase besonders wichtig und wertvoll. Es ist eine schwierige und herausfordernde Aufgabe der Leiterinnen und Trainer, die Motivation zu sportlicher Betätigung aufrechtzuerhalten und zu stabilisieren sowie Konfliktsituationen mit entsprechendem pädagogischem Einfühlungsvermögen zu lösen. Eine behutsame, die Eigenständigkeit des Jugendlichen und seine Wünsche respektierende partnerschaftliche Führung und ein individuell dosiertes Trainingsprogramm bilden die nötigen Voraussetzungen dazu.

**Adoleszenz (Mädchen 13/14–17/18 Jahre, Knaben 14/15–18/19 Jahre):** Ausgeglichene Körperproportionen, eine stabilisierte Psyche, die fortgeschrittene geistige Entwicklung und die verbesserte Beobachtungsfähigkeit wirken sich lernfördernd aus und bewirken oft grosse Leistungsfortschritte. Eine ähnlich hohe Belastbarkeit wie bei Erwachsenen erlaubt das Absolvieren eines umfangreichen und intensiven Trainings. Diese Entwicklungsphase wird für die Perfektionierung der sportartspezifischen Handlungen genutzt. In einigen Sportarten fällt das Höchstleistungsalter bereits in die Adoleszenz.



## Der Lehrprozess

Im Lehrprozess beobachten und beurteilen Lehrende, was Lernende umsetzen. Dabei melden sie ihre Erkenntnisse beratend zurück. Durch den Dialog mit den Lernenden entsteht ein fortwährender Informations- und Erfahrungsaustausch.

### Der Umgang mit Informationen aus der Sicht der Lehrenden

**Beobachten** ist zentral für das Aufnehmen von lehr- und lernrelevanten Informationen. Deshalb muss der Förderung der Beobachtungsfähigkeit grosses Gewicht beigemessen werden. Das Verhalten der Lernenden ist möglichst umfassend wahrzunehmen, und zwar durch gezieltes Beobachten, Zuhören und Nachfragen. Zielorientiertes, durch bestimmte Erwartungen gelenktes Beobachten erfasst ausser der Situation und dem (Bewegungs-)Verhalten auch den Ausbildungsstand und das technische Können des Lernenden. Diese Standortbestimmung ist notwendige Voraussetzung für die anschliessende Beurteilung und Beratung. Die Grenzen zwischen Beobachten und Beurteilen sind fließend. Optimales Beobachten im Sinne einer ganzheitlichen Informationsaufnahme erfasst alle handlungsbestimmenden Informationen, Aspekte und Komponenten.

In dieser Lehrphase gilt:

- Lehrende konzentrieren sich immer wieder auf die Knotenpunkte eines Bewegungsablaufs und trainieren so auch ihre Beobachtungsfähigkeit!
- Die Wahrnehmungsfähigkeit der Lernenden ist gezielt zu fördern!

**Beurteilen** basiert auf der zielbezogenen Verarbeitung der eingeholten Informationen und dient der anschliessenden Beratung. Es erfolgt durch Beschreiben und Relativieren, durch einführendes Gewichten, Bewerten und Vergleichen und benötigt oft sehr viel Zeit. Sinnvolles Beurteilen erfordert klare Kriterien, worauf es beim Lehren und Lernen ankommt. Diese können anhand von theoretischen, sportartspezifischen, unterrichts- und trainingszielbezogenen Kenntnissen festgelegt werden und müssen sowohl den Lehrenden wie auch den Lernenden bekannt sein.

In dieser Lehrphase gilt:

- Lehrende beurteilen das, was im Zusammenhang mit dem gesetzten Ziel relevant ist!
- Den Lernenden muss genügend Zeit für das Verarbeiten zur Verfügung stehen!

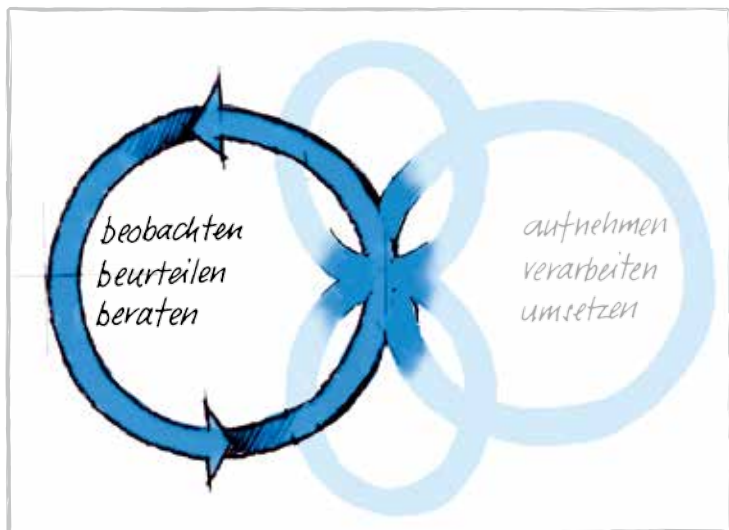


Abb. 6: Der Lehrprozess

**Beraten** charakterisiert das individuelle, lernwirksame Vermitteln von praxisrelevanter Information durch die Lehrperson. Beraten meint informieren und anleiten, korrigieren, bestärken, bekräftigen, ermutigen, betreuen und auch erteilen von Ratschlägen. Die Qualität der Beratung ist das Gütezeichen des Unterrichts. Glaubwürdiges Beraten verlangt zwischenmenschlich einführendes, didaktisch-methodisches und fachliches Können. Beratung kann nicht nur durch Sprache, also verbal, erfolgen. Auch andere Kommunikationsformen wie Gesten, Zeichen, Codes oder aktive Präsenz können sich sehr gut zur Beratung eignen und dafür eingesetzt werden.

In dieser Lehrphase gilt:

- Um individuell angemessen beraten zu können, eignen sich Lehrende verschiedene «Berater-Sprachen» (verbale, akustische, visuelle und taktile Feedback-Formen) an!
- Den Lernenden ist viel Zeit für das Umsetzen einzuräumen!



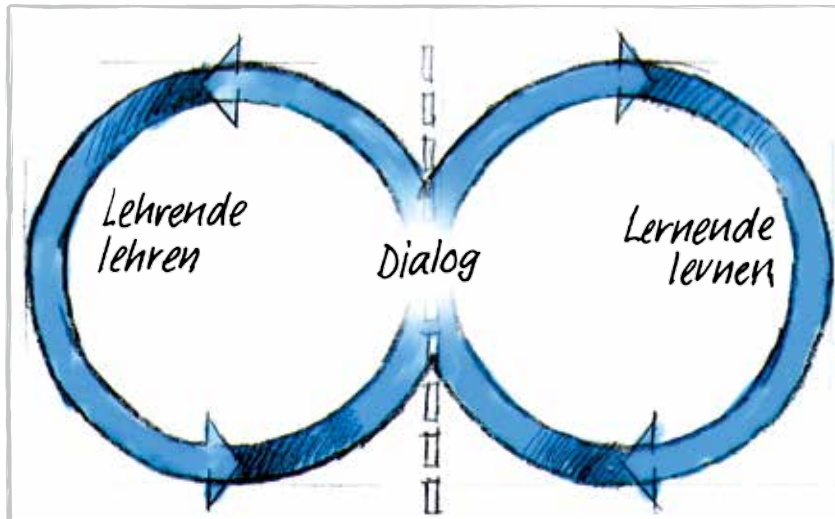


Abb. 7: Der Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden

## Die Lehrenden in Jugend+Sport

Ausgewiesene Fachkräfte in ihrer Sportart setzen sich als handlungskompetente Ausbilderinnen und Ausbilder dafür ein, dass aus talentierten Sportlern gute Leiter und aus erfahrenen Leiterinnen umsichtige J+S-Expertinnen werden. Letztere werben für die Institution Jugend+Sport und tragen als Kursleiterinnen und Klassenlehrerinnen die Aus- und Weiterbildung des Leiterkaders. J+S-Experten sind kompetente Ansprechpartner in allen Themen, die ihre Sportart und Jugend+Sport betreffen.

## Lernen und Lehren im Dialog

Der Austausch von Informationen und Erfahrungen zwischen Lernenden und Lehrenden findet als Dialog statt. Diese stete Wechselwirkung bildet die Voraussetzung für erfolgreichen Unterricht und eine gelungene Umsetzung der ausgetauschten Informationen. Ziel des Dialogs ist eine optimale Verständigung in einem lernfördernden Klima. Eine gute zwischenmenschliche Beziehung begünstigt den Austausch von lernrelevanten Informationen zwischen den Dialogpartnern.

Dialog bedeutet «Zwiegespräch» und schliesst im erweiterten Sinn auch den Austausch mit Eltern, Freunden, Lehrerinnen und Lehrmeistern mit ein.

# Das sportmotorische Konzept

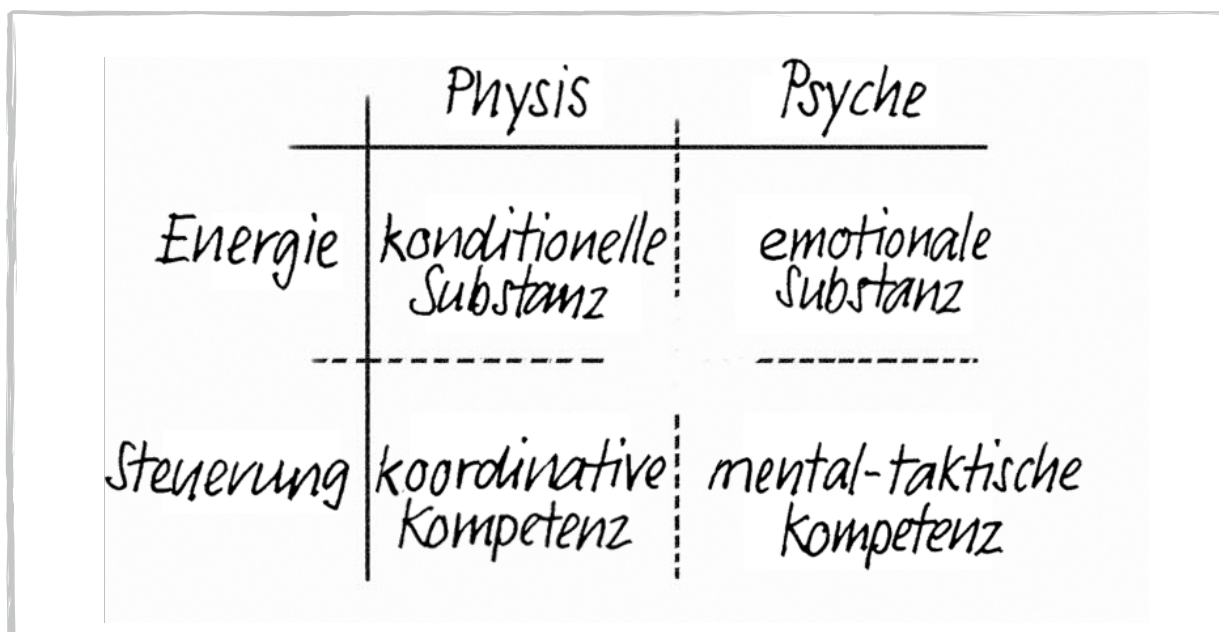


Abb. 8: Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept (Hotz & Birrer, 2007)

Mit dem sportmotorischen Konzept soll aufgezeigt werden, wie Bewegungen und Leistungen im Sport zustande kommen. Dabei geht es um die Frage, wie die Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Sporttreiben sowie für erlebnisreichen Freizeit- und erfolgreichen Leistungssport entwickelt werden können.

Ist von motorischer Entwicklung oder vom motorischen Lernen die Rede, kann motorisch mit «bewegungsbezogen» gleichgesetzt werden.<sup>4</sup> Da das Ziel der Bewegung auf das Erbringen einer sportlichen Leistung ausgerichtet ist, handelt es sich in diesem Zusammenhang um Sportmotorik. Lernende, die eine sportliche Leistung erbringen, werden in diesem Kapitel als «Sportler» bezeichnet.

Das Leistungsmodell veranschaulicht die vier Komponenten der sportlichen Leistung. Sporttreibende können diese durch

<sup>4</sup>Röthig & Prohl (Hrsg.), 2003, S. 382. Motorisches Lernen kann als «jede bewegungsbezogene, umgebungsbezogene und überdauernde Verhaltensänderung verstanden werden, die als Folge einer individuellen Informationsverarbeitung eintritt».

Training aktiv verbessern – im Gegensatz zu den äusseren Einflussfaktoren, die nicht oder nur bedingt kontrolliert und verändert werden können (vgl. Kap. «Weitere Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung»).

Die verschiedenen Leistungsanteile stehen in allen Sportarten in einem engen Beziehungsgefüge. Ausdruck dieses Zusammenspiels ist die Qualität der ausgeführten Bewegung: die Technik als sportmotorische Präsentationsform.

Es ist Aufgabe der verschiedenen Sportarten, die Leistungsanteile entsprechend ihrem Anforderungsprofil zu gewichten. Daraus werden die sportartspezifischen Herausforderungen für Fortschritte im Training und Erfolg im Wettkampf abgeleitet und die Trainingsinhalte, -mittel und -methoden für eine effiziente Entwicklung der sportlichen Leistung in der Sportart definiert.

Diese sportartspezifischen Anforderungen werden in den Lehrmedien der Sportarten diskutiert und dokumentiert.

### Leistung dank Physis und Psyche

In allen Sportarten setzt sich die sportliche Leistung aus physischen und psychischen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten des Handelnden zusammen. Physis und Psyche sind Begriffe, welche die beiden Hauptbereiche des Menschen ganzheitlich umschreiben. Unter Physis werden vor allem die körperlichen oder körperbezogenen Aspekte verstanden, während unter Psyche all jenes zusammengefasst wird, was umgangssprachlich das Emotionale und das Geistige betrifft (z. B. intellektuelle, kognitive und mentale Prozesse).

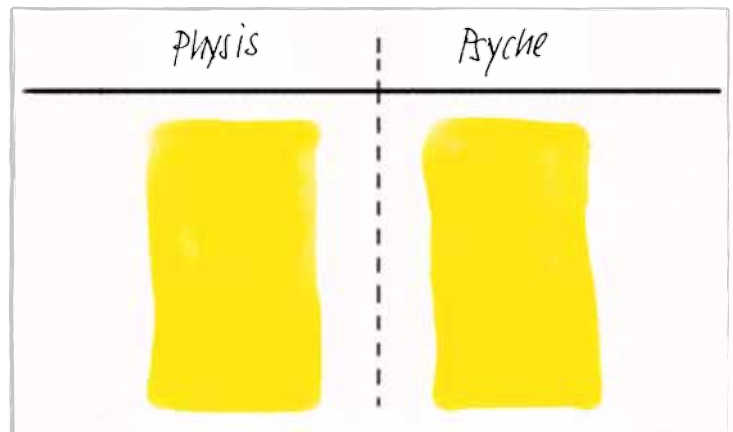


Abb. 9: Physis und Psyche

### Leistung dank Energie und Steuerung

Die Leistungskomponenten einer Sportart können in zwei Kategorien eingeteilt werden: Im physischen wie im psychischen Bereich gibt es Energieakzente (konditionelle und emotionale Substanz) und Steuerungsakzente (koordinative und mental-taktische Kompetenz).

Die Energieakzente beschreiben das als Grundstock Vorhandene (Substanz), das sportliches Handeln erst ermöglicht. Die Steuerungsakzente sind mit der Regie vergleichbar, welche sämtliche Informationen erfasst, die für das Dosieren von Bewegungen notwendig sind. Energie und Steuerung bestimmen die Qualität der Leistung in jeder Sportart, aber auch im Alltag.

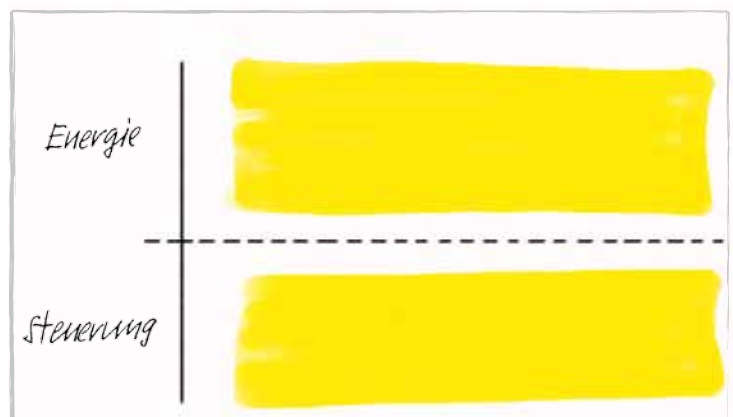


Abb. 10: Energie und Steuerung

### Optimales Timing im Sport

Die Leistungskomponenten tragen im Zusammenspiel mit weiteren Einflussfaktoren dazu bei, dass die sportliche Leistung **zur rechten Zeit, am richtigen Ort, energetisch optimal dosiert** erbracht werden kann. Das optimale Timing ist qualitativer Ausdruck dieser zentralen sportlichen Handlungskompetenz.

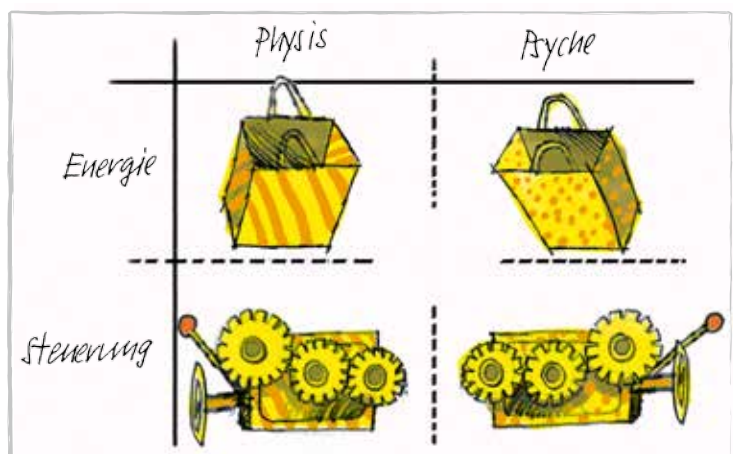


Abb. 11: Das Leistungsmodell in Metaphern

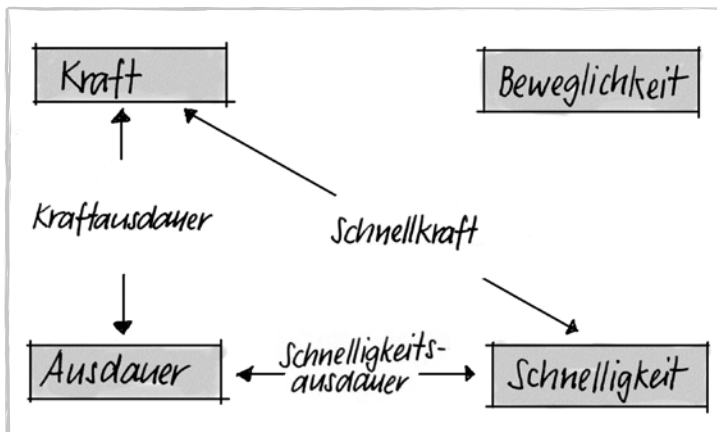


Abb. 12: Teilbereiche der konditionellen Substanz (nach Hegner, 2007, S. 20).

## Physische Energie: die konditionelle Substanz

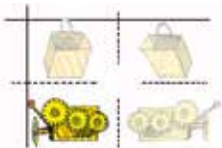


Die konditionelle Substanz umfasst alle energieliefernden physischen Aspekte der sportlichen Leistung: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle Aspekte müssen im Grundlagentraining möglichst ausgewogen sowie im Aufbau- und Hochleistungstraining disziplinspezifisch trainiert werden.

Die Bedeutung der einzelnen Leistungsaspekte für eine Sportart verdeutlichen die folgenden Definitionen:

- Kraft kommt in der Praxis in isolierter Form nur als «Maximalkraft» vor. Sie ist die grösstmögliche Kraft, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe bei maximaler willkürlicher Aktivität entfalten kann.
- Kraftausdauer bedeutet Ermüdungsresistenz bei Muskelarbeit, die über einen längeren Zeitraum ausgeführt wird.
- Ausdauer ist die Fähigkeit, eine gegebene Belastung ohne nennenswerte Ermüdungsanzeichen über einen möglichst langen Zeitraum aushalten zu können.
- Die Schnelligkeitsausdauer ist die Widerstandsfähigkeit gegen ermüdungsbedingten Geschwindigkeitsabfall bei maximaler Schnelligkeit.
- Schnelligkeit ist die Fähigkeit, der Situation angepasst und mit grosser Präzision schnell zu handeln.
- Schnellkraft ist die Fähigkeit, einen möglichst grossen Kraftstoss in kurzer Zeit zu entwickeln und Widerstände mit hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden.
- Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willentlich mit der optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke auszuführen.

## Physische Steuerung: die koordinative Kompetenz



Die koordinative Kompetenz ermöglicht, sportartspezifische Bewegungen präzise zu steuern, subtil zu dosieren und zunehmend erfolgreich zu gestalten. Sie ist eine

bedeutende Voraussetzung für das Bewegungskönnen. Im Zusammenspiel mit der konditionellen Substanz und dem psychischen Bereich führt sie zu den unterschiedlichen Bewegungstechniken der Sportarten.

- Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht es, Veränderungen in Raum und Zeit zu erkennen und im eigenen Bewegungsverhalten zu berücksichtigen.
- Die **Differenzierungsfähigkeit** erlaubt es, innere und äussere Informationen wahrzunehmen und gegeneinander abzuwägen.
- Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht es, das Gleichgewicht auch in anspruchsvollen Situationen zu halten oder möglichst rasch wieder zu erlangen.
- Die **Rhythmisierungsfähigkeit** erlaubt es, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus aufzunehmen und in Bewegung umzusetzen.
- Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht es, auf eine veränderte Situation möglichst schnell eine Bewegungsantwort einzuleiten.

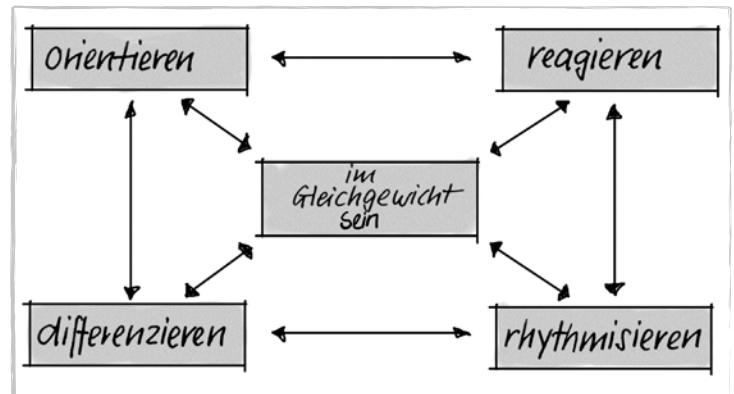


Abb. 13: Wechselbeziehung im Rahmen der koordinativen Kompetenz (Hotz, 2008)

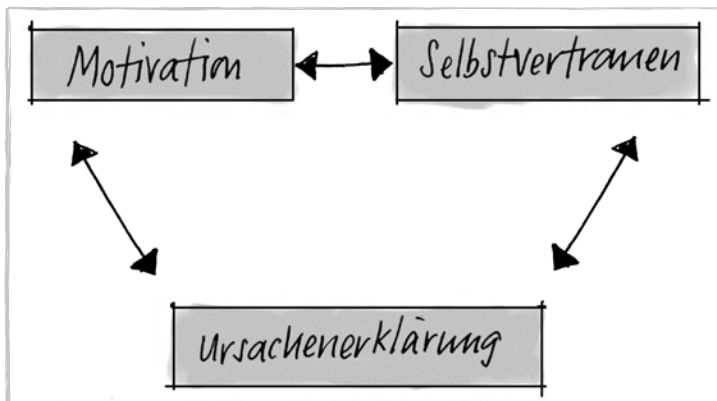


Abb. 14: Teilbereiche der emotionalen Substanz (Birrer, 2008)

## Psychische Energie: die emotionale Substanz



Die emotionale Substanz umfasst die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung: Motivation, Selbstvertrauen und die Ursachenerklärung nach Erfolg und Misserfolg. Positive Gefühlszustände anzustreben oder die Entstehung von negativen zu verhindern, kann als zentraler Antrieb des Menschen bezeichnet werden.

### Motivation

Oft wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden. Von intrinsischer Motivation wird gesprochen,

- wenn die Tätigkeit, zum Beispiel die Sportart, aus Spass betrieben wird oder sie Bewegungen beinhaltet, die als lustvoll empfunden werden (z. B. das Kind, das aus Spass Schaukelt).

Als extrinsisch motiviert bezeichnet man eine Person, die im Austausch mit anderen Personen

- das Bedürfnis nach Kompetenzerleben befriedigen kann, z. B. wenn eine Person Lob erhält für etwas, das sie gut oder besser kann als vorher.
- das Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigen kann, z. B. wenn Sport in der Gruppe stattfindet und die Sportler Gelegenheit haben, sich zu begegnen und untereinander auszutauschen.
- das Bedürfnis nach Autonomie befriedigen kann, z. B. wenn die Sportler eine gewisse Mitbestimmung haben und sich einzigartig und unabhängig fühlen.
- externe (materielle) Belohnungen anstrebt oder Bestrafungen vermeidet (z. B. Auszeichnung oder gelbe Karte).

### Selbstvertrauen

Eine realistische Selbsteinschätzung ist die Grundlage für das Entwickeln von Selbstvertrauen. Die Sportlerin muss erkennen, wozu sie fähig ist und wozu nicht. Selbstvertrauen ist entscheidend dafür, ob eine Sportlerin sich eine Leistung zutraut. Dementsprechend verhält sie sich in der Vorbereitung und im Wettkampf.

Sich der eigenen Ziele, Vorstellungen, Möglichkeiten, Stärken, Schwächen und Grenzen bewusst zu werden und diese zu akzeptieren, stärkt einerseits das Selbstbewusstsein, ist andererseits aber auch ein wichtiges Merkmal der Persönlichkeitsentwicklung und der Bildung eines stabilen Selbstwertgefühls.

### **Ursachenerklärung**

Eine (sportliche) Leistung wird in der Regel bewertet: Man vergleicht sich mit anderen Personen oder mit eigenen früheren Leistungen. Unabhängig von Erfolg oder Misserfolg wird auch nach deren Ursachen gefragt. Realistische und damit nicht einfach optimistische Ursachenerklärung ist entscheidend für den Aufbau von Selbstvertrauen, das Entstehen von positiven Gefühlen und die Motivation für das weitere Training.

### **Energie durch Erfolgserlebnisse:**

#### **Training der emotionalen Substanz**

Für Leiterinnen und Leiter ist es wichtig, das Entstehen von positiven Gefühlen wie Spass, Freude und Zufriedenheit zu fördern und das Aufkommen von negativen Gefühlen wie Angst, Mutlosigkeit, Frustration und Unsicherheit zu vermeiden. Es geht darum, optimale Voraussetzungen für den Aufbau von emotionaler Substanz zu schaffen. Dies wird begünstigt durch:

- das Erarbeiten von realistischen Zielen
- das Gewähren von Mitspracherecht
- das Fördern von Erlebnissen in der Gruppe (soziales Ereignis)
- ein positives, unterstützendes Feedback
- ein Unterrichts-/Trainingsklima, das Fehler zulässt und damit das Erproben unbekannter Bewegungen sowie das Ausloten persönlicher Grenzen ermöglicht
- eine gut strukturierte Übungsauswahl, die Erfolgserlebnisse zulässt
- die Betonung von Lernfortschritten
- die Belohnung des Einsatzes

Viele Sportaktivitäten finden in einer Gruppe statt. Gute Beziehungen innerhalb dieser Gruppe können ebenfalls als Energiequelle dienen. Auf diese Weise entsteht der Gruppenzusammenhalt, der umgangssprachlich auch als «Teamgeist» bezeichnet wird. Teamgeist kann nicht nur in Mannschaftssportarten, sondern auch in Einzelsportarten leistungsrelevant sein.

Gruppenzusammenhalt kann bewusst gefördert werden durch:

- das Erarbeiten und Verfolgen von gemeinsamen Zielen
- das Erarbeiten und Befolgen von gemeinsamen Regeln (Commitments)
- das Übernehmen, Weiterentwickeln und Leben von gemeinsamer Identität

Der Aufbau von Teamgeist steht dabei im Spannungsfeld zum Autonomiebedürfnis des Sportlers. Deshalb ist es wichtig, dass die Teammitglieder bei der Festlegung von Teamzielen, Teamregeln usw. mit einbezogen werden und mitbestimmen können.

***Realistische Selbsteinschätzung führt zu realistischen Zielen, realistische Ziele führen zu Erfolgserlebnissen, Erfolgserlebnisse erhöhen das Selbstvertrauen.***



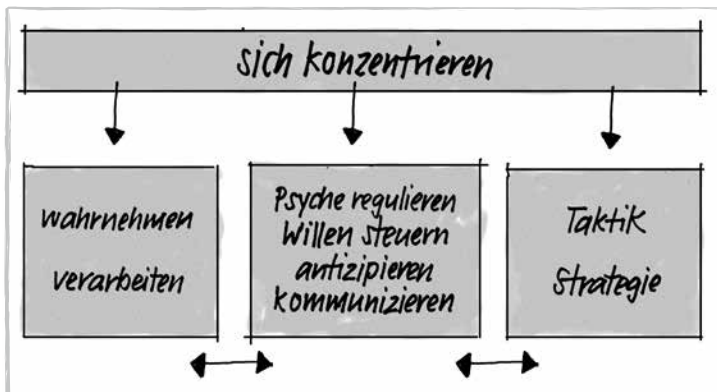
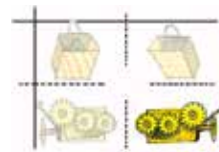


Abb. 15: Grundbegriffe der mental-taktischen Kompetenz (Birrer, 2008)

***Um sich konzentrieren zu können, muss die Sportlerin wissen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit aktuell lenkt und worauf sie sie idealerweise lenken soll.***

## Psychische Steuerung: die mental-taktische Kompetenz



Die mental-taktische Kompetenz ermöglicht, die psychischen Energieanteile optimal zu steuern. Es werden grundlegende (wahrnehmen, verarbeiten), weiterführende (Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren und kommunizieren) und komplexe kognitive Prozesse (Taktik, Strategie) unterschieden. Werden diese Prozesse gezielt ausgerichtet, spricht man von Konzentration.

### Der Vorgang des Sich-Konzentrierens

Das Gehirn hat eine beschränkte Verarbeitungskapazität. Daher muss es entscheiden, welche Informationen relevant sind und welche ausgeblendet werden können. Wird einer Information nicht innerhalb von fünf Sekunden bewusst oder unbewusst Aufmerksamkeit geschenkt, geht sie verloren.

Die Ziele der Aufmerksamkeitszuwendung sind die differenzierte Wahrnehmung der Umwelt, der Gedanken und Gefühle sowie des eigenen Verhaltens und Handelns. Diese Prozesse sind eng mit dem Bewusstsein verbunden, denn die Aufmerksamkeitszuwendung zu einem Reiz oder einem Gedanken ist die notwendige Bedingung dafür, dass er bewusst wird. Gleichzeitig verarbeitet das Gehirn unbewusst auch Reize, auf welche die Aufmerksamkeit nicht gerichtet ist. Durch Konzentration kann die Aufmerksamkeitszuwendung des Gehirns bewusst reguliert werden.

Die Konzentration kann durch Lernen, Üben und Trainieren verbessert werden. Wer die speziellen sportartspezifischen Aufmerksamkeitsanforderungen kennt, dem wird es leichter fallen, die entsprechenden Trainingsmethoden zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit in konkreten Anforderungs- und Bewährungssituationen auszuwählen.



### **Die grundlegenden kognitiven Prozesse**

**Wahrnehmen und verarbeiten:** Sie ermöglichen den Kindern und Jugendlichen,

- im Aufnahmeprozess wesentliche Informationen wahrzunehmen, zu erkennen, aber auch auszuwählen;
- im Verarbeitungsprozess situationsgerechte Lösungen zu finden;
- aus zur Verfügung stehenden Möglichkeiten die beste auszuwählen, also Entscheidungen zu treffen.

Wahrnehmen und verarbeiten bilden die Grundlage für die weiterführenden und komplexen kognitiven Prozesse. Dank der Fähigkeit, Informationen zu filtern, zu ordnen und zu speichern, findet Lernen überhaupt statt.

### **Die weiterführenden kognitiven Prozesse**

**Psyche regulieren:** Das emotionale System des Menschen dient dazu, schnell und situationsangepasst zu reagieren. Es kann aber auch «übersteuern» und zu Fehlanpassungen führen. Sportler haben Angst, sind zu nervös, fühlen sich gelähmt, sind frustriert, mutlos und unsicher, befinden sich also nicht im optimalen Leistungszustand (OLZ)<sup>5</sup>. Das stört die Steuerung der Leistungserbringung in hohem Masse. Um das Leistungspotenzial auszuschöpfen, also den OLZ zu erreichen, muss der Sportler die eigene Psyche regulieren, sich beruhigen (entspannen) oder aktivieren können. Dies geschieht in aller Regel durch kognitive Prozesse (vgl. Kap. «Zum Training der Psyche», «Methoden»).

**Willen steuern:** Die Motivation, gut zu sein, reicht in aller Regel für individuelle Höchstleistungen nicht aus. In frustrierenden Situationen oder wenn eine andere das gleiche Ziel hat (in Zweikampfsportarten sind beide Kämpferinnen motiviert zu gewinnen) braucht es besondere Willensanstrengung, um die letzten Energiereserven oder die richtige Taktik zu mobilisieren. Der Einsatz des Willens ist eine Fertigkeit, kann entsprechend trainiert und gefestigt werden und gehört zur Steuerung der Leistungserbringung.

**Antizipieren:** Das gedankliche Vorwegnehmen von künftigen (Bewegungs-)Abläufen auf Grund von Informationen und Erfahrungen wird als «antizipieren» bezeichnet. Wer rechtzeitig antizipiert, kann aus verschiedenen (taktischen) Varianten die beste auswählen. Dadurch werden notwendige Entscheidungen schneller und mit einer grösseren Erfolgswahrscheinlichkeit getroffen.

Durch verschiedene psychologisch orientierte Trainingsmethoden, die im Folgenden thematisiert werden, ist es möglich, die Vielzahl und Differenziertheit geeigneter Aktionen zu erweitern, damit sie dem Sportler abrufbar bereitstehen. Damit können die Reaktionszeit, die Häufigkeit und das Ausmass der Fehlreaktionen sowie das Verletzungsrisiko vermindert werden. Dies gilt nicht nur für schnelle Reaktionen im Sportspiel, sondern auch für individual-, team- und mannschaftstaktische Entscheidungen.

**Kommunizieren:** In Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten ist die sportliche Leistung oft von der einwandfreien Zusammenarbeit aller beteiligten Personen abhängig. Diese Koordination kann nur mit Kommunikation gelenkt werden. Die Steuerung von Gruppenleistungen beruht auf dem verbalen und non-verbalen Kommunizieren. Klare, eindeutige und unmissverständliche Kommunikation ist eine Fertigkeit, welche trainiert werden kann.

<sup>5</sup>Der OLZ grenzt sich insofern vom idealen Leistungszustand (ILZ) ab, als dass auch unter nicht idealen Voraussetzungen die bestmögliche Leistung erbracht wird.

### **Die komplexen kognitiven Prozesse**

**Taktik und Strategie:** Taktisches Können ermöglicht das optimale Umsetzen dessen, worauf es im entscheidenden Moment ankommt. Es hat sehr viel mit intuitiver Schlauheit (Cleverness) und kognitiv-intellektueller Präsenz zu tun. Taktik drückt sich in einem situativ abgestimmten individuellen oder teamdienlichen Verhalten aus. Es geht darum, die der Situation angemessene richtige Entscheidung zu fällen.

- Taktisches Verhalten drückt sich im Individual- oder Teamverhalten aus. Es ist sowohl auf die eigene als auch auf die gegnerische Handlungskompetenz sowie auf die äusseren Umstände abgestimmt.
- Eine wirkungsvolle Taktik berücksichtigt bei der Planung wie bei der Umsetzung auch alle anderen Aspekte der sportlichen Handlungskompetenz (physische und psychische Leistungsanteile sowie die inneren und äusseren Rahmenbedingungen).
- Notwendige Voraussetzungen für taktisches Handeln sind die grundlegenden und weiterführenden kognitiven Prozesse.
- Nach der sportlichen Leistung gilt es, diese auszuwerten und daraus die notwendigen Konsequenzen zu ziehen.

Die mental-taktische Kompetenz trägt Wesentliches zur technischen Brillanz bei: Sind die emotionalen, die konditionellen und die koordinativen Leistungsanteile ungenügend entwickelt, ist der Einsatz taktischer Varianten eingeschränkt. Auch in diesem Zusammenhang wird einleuchtend, wie wichtig ein ganzheitliches, alle vier Komponenten der sportlichen Leistung berücksichtigendes Training bereits im Kindes- und Jugendalter ist.

***Taktik beschreibt den Weg  
und die Massnahmen,  
um Zwischenziele zu erreichen.  
Strategie ist der «grosse Plan über allem»  
und bezeichnet das längerfristig  
ausgerichtete Anstreben  
eines übergeordneten Ziels.***

## Weitere Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung

Die sportliche Leistung wird auch durch Faktoren beeinflusst, die nicht oder nur bedingt kontrolliert und gesteuert werden können. Personale, situative und normative Rahmenbedingungen müssen bei der Trainingsplanung mit berücksichtigt werden.

Personale Rahmenbedingungen:

- Persönliche Voraussetzungen wie Talent, Physis, psychische Persönlichkeitsmerkmale, Gesundheitszustand, Verletzungsanfälligkeit, Ernährungsverhalten.
- Soziales Umfeld wie z.B. Zusammensetzung der Trainingsgruppe, Erwartungen von Freunden und Eltern.

Situative Rahmenbedingungen:

- Witterungsbedingungen, z.B. Sonnenschein, Regen, (Wasser-)Temperatur, Lichtverhältnisse, Wind.
- Luftqualität, Lärm.
- Gelände- und Anlageeigenheiten, z.B. Schneebeschaffenheit, Hangneigung, Belag der Kunststoffbahn oder des Hallenbodens.
- Medien- und Publikumspräsenz bei Wettkämpfen.
- Konkurrenz.

Normative Rahmenbedingungen:

- Wettkampf-/Spiel-Modus, Regeln, Auslosung usw.
- Wettkampfbezogene Gegebenheiten, z. B. Startzeiten, Test- oder Selektionsanforderungen.
- Gerätespezifische Eigenheiten, z. B. Qualitätsmerkmale des Materials.

## Unterrichts- und Trainingsgestaltung: inhaltliche Aspekte

Ziel des Trainings ist es, die Handlungskompetenz der Sporttreibenden zu entwickeln, indem die trainierbaren Teilbereiche zielorientiert verbessert werden. Ausdruck davon können Fortschritte im konditionellen und koordinativen sowie im emotionalen und mental-taktischen Bereich sein. Das Anleiten zur Verbesserung des sportlichen Handelns soll im Rahmen des pädagogischen Auftrags zur Persönlichkeitsentwicklung der Sporttreibenden beitragen.

### Leistungsentwicklung durch Training

Ein umfassendes Wissen zum Training schliesst Kenntnisse über Trainingsziele und Trainingsinhalte, über Trainingsprinzipien und Trainingsmethoden mit ein.

Kompetente Trainingsleiter können ihre Trainingsprozesse

- zielorientiert,
- systematisch,
- zweckgerichtet, planmässig, wiederholt und kontrolliert planen, durchführen, analysieren und auswerten.

Voraussetzungen hierfür bilden einerseits vertiefte Kenntnisse über die Wirkung des Trainings auf den Organismus. Andererseits gilt es, bei den Sportlern entwicklungsbedingte physische und psychische Voraussetzungen bezüglich der Trainierbarkeit der einzelnen Komponenten der sportlichen Leistung zu berücksichtigen.

### Allgemeine Trainingsprinzipien

Das Trainieren nach Trainingsprinzipien ist eine zentrale, weil sinnvolle methodische Empfehlung. Trainingsprinzipien sind übergeordnete Regeln zur wirkungsvollen Durchführung des Trainingsprozesses und stehen im Dienste der Leistungs- und Verhaltensoptimierung.

Der Trainingsprozess wird dank Trainingsprinzipien gesteuert. Sie stehen für eine angepasste methodische Umsetzung der Trainingsziele und -inhalte, aber auch des Trainingsaufbaus und der -gestaltung. Die tatsächliche Wirkung des gesamten Trainings muss immer wieder überprüft werden. Die Ergebnisse dieser Auswertung müssen für das weitere Trainingskonzept und die Planung berücksichtigt werden.

- Die Trainingsbelastungen bei Kindern und Jugendlichen sind nach dem biologischen und nicht nach dem kalendarischen Alter auszurichten und an die physischen und psychischen Voraussetzungen und Entwicklungsphasen anzupassen.  
→ **Prinzip der Individualität und der Altersgemässheit**
- Ein regelmässiges Training ist anzustreben. Längere Trainingsunterbrüche (von mehr als 3 Tagen) sind nach Möglichkeit zu vermeiden.  
→ **Prinzip der Kontinuität**
- Gleichartige Trainingsreize verlieren mit der Zeit ihre Wirkung. Deshalb müssen Trainingsbelastungen vor allem im Kinder- und Jugendtraining planmässig und systematisch variiert werden.  
→ **Prinzip der Variation der Trainingsbelastung**
- Wenn in einer Trainingseinheit verschiedene koordinative und konditionelle Komponenten trainiert werden, ist auf die richtige Reihenfolge nach dem Leitsatz «Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer» zu achten.  
→ **Prinzip der optimalen Belastungsfolge**
- Training ist als Einheit von Belastung und Erholung zu verstehen und muss entsprechend geplant und durchgeführt werden.  
→ **Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung**

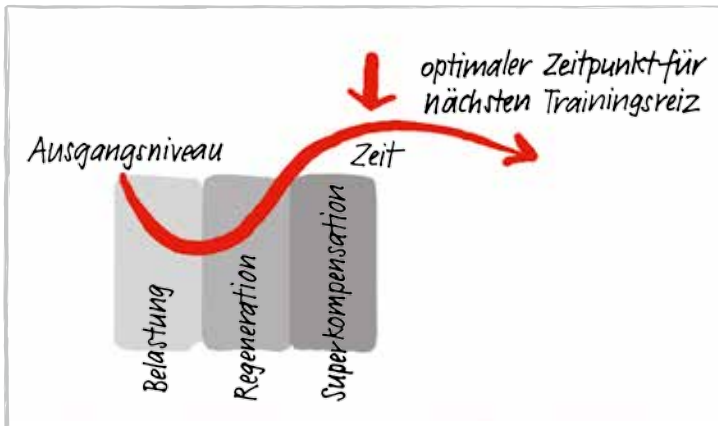


Abb. 16: Modell der Superkompensation (nach Hegner, 2007, S. 94)

Das theoretische Modell der Superkompensation zeigt, wie durch eine bestimmte Relation zwischen Belastung und Erholung eine Steigerung der sportlichen Leistung und eine Erhöhung der individuellen Belastbarkeit bewirkt werden kann.

- Stets sind individuell abgestimmte Trainingsreize zu setzen und bei gesteigerten Trainingsumfängen die Mechanismen der Superkompensation zu beachten.  
→ **Prinzip des optimalen Belastungsreizes**
- Der Zyklus von Belastung, Erholung und Anpassung kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, denn er unterliegt individuellen Gesetzmässigkeiten und wird durch zahlreiche innere und äussere Komponenten mit beeinflusst.  
→ **Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung**
- Wenn Trainingsbelastungen über längere Zeit konstant gehalten werden, verlieren sie mit der Zeit ihre Wirkung auf die Leistungssteigerung.  
→ **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung**

### Zum Training der konditionellen Substanz

Im Kindesalter erfolgt die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten ausschliesslich in spielerischer Form. Ausdauer und Schnelligkeit werden mit Fangspielen, Laufspielen, Stafetten usw. entwickelt, Kraft mit Hüpfen, Springen, Werfen, Klettern, Hangeln usw. Im Jugendalter bestehen optimale Voraussetzungen für die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer.

Ergänzend zu den vorangegangenen allgemeinen Trainingsprinzipien sollten folgende Punkte beim Training mit Kindern und Jugendlichen berücksichtigt werden:

- Das **Krafttraining** im Kindes- und Jugendalter fördert die natürliche Entwicklung des Nerv-Muskel-Systems und stärkt die Knochen.
- Das allgemeine Krafttraining muss in erster Linie der Verbesserung der Rumpf- und Gelenkstabilität, der Körperhaltung und der Optimierung der Belastbarkeit sowie der Verletzungsresistenz dienen.
- Das sportartspezifische Krafttraining muss die Voraussetzungen für das Erlernen und Anwenden einer optimalen Technik schaffen und die Leistungsvoraussetzungen für das Training und den Wettkampf verbessern.
- Das **Ausdauertraining** im Kindes- und Jugendalter fördert die natürliche Entwicklung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels.
- Das Training der Grundlagenausdauer schafft wichtige Voraussetzungen für das Lernen, Trainieren und Leisten im Sport.
- Während bei Kindern die Ausdauer vorwiegend in spielerische Formen integriert entwickelt wird, trägt bei Jugendlichen ein spezifisches Ausdauertraining zur erfolgreichen Förderung bei.
- Das **Schnelligkeitstraining** ist im Kindes- und Jugendalter besonders lohnend und für die spätere Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Sport sehr wichtig.
- Die **Beweglichkeit** ist im Kindesalter am besten ausgeprägt. Im Jugendalter ist das Beweglichkeitstraining besonders wichtig, damit das Niveau gehalten werden kann.

### Zum Training der koordinativen Kompetenz

Koordinative Fähigkeiten treten im Sport selten isoliert auf. Sie sind daher in enger Wechselbeziehung miteinander zu entwickeln sowie in Verbindung mit den anderen Leistungskomponenten zu trainieren.

- Im Kindesalter ist die Förderung der koordinativen Fähigkeiten in einem vielseitigen, abwechslungsreichen und sportartübergreifenden Training besonders wirksam.
- Im Jugendalter wird neben einem ergänzenden Training (mit Elementen aus anderen Sportarten) vor allem das integrierte Koordinationstraining gefördert, d. h. variantenreiche Aufgabenstellungen im koordinativen Bereich der sportartspezifischen Bewegungsformen.
- Je nach Anforderungsprofil können im Koordinationstraining auch sportartspezifische Schwerpunkte gesetzt werden. Empfehlenswert ist aber stets ein Training, das alle koordinativen Kompetenzen fördert.
- Komplexere koordinative Aufgabenstellungen bauen stets auf einfacheren, bereits bekannten und strukturverwandten Bewegungsformen auf.
- Das Nutzen der Strukturverwandtschaft von Bewegungsformen begünstigt den Lernfortschritt auch über die Sportartgrenze hinaus.

### Zum Training der Psyche

Psychologisch orientierte Trainingsformen sollen zu emotionaler Stabilität und mentaler Stärke beitragen. Psychische Prozesse laufen fortwährend ab. Sportler formen und verändern sie, ohne sich dessen immer bewusst zu sein. So werden Denk- und Verhaltensweisen unbewusst gefestigt, die leistungsdienlich sind.

Häufig eignen sich Sportler jedoch auch Denk- und Verhaltensweisen an, welche nicht leistungsfördernd oder sogar leistungshemmend sind. Dies führt dazu, dass das Leistungspotenzial nicht ausgeschöpft werden kann. Bekannt ist dieser Umstand auch als «Trainingsweltmeister-Phänomen». Deshalb sollte auch das Training der Psyche zweckgerichtet, planmässig, wiederholt und kontrolliert sein.

**Voraussetzungen im Kindes- und Jugendalter:** Psychologisch orientierte Trainingsformen müssen altersgerecht eingesetzt werden. Der Mensch befindet sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Mit ungefähr 12 Jahren können Kinder Ursachen für Erfolg oder Misserfolg klar zuordnen. Die Verfügbarkeit aller kognitiven Funktionen ist etwa ab 16 Jahren zu erwarten. Deshalb sollten komplexere psychologische Trainingsverfahren bei Jugendlichen erst im Alter von 16 Jahren eingesetzt werden. Vorher sind Übungen eher spielerisch oder in Form von altersangepassten Geschichten zu gestalten.

**Ziele:** Im psychologischen Training stellt sich zuerst die Frage, welche psychischen Prozesse überhaupt verbessert werden sollen. Eine auf psychologischer Ebene durchgeführte Anforderungsanalyse der Sportart zusammen mit einer Bestimmung der bei der Sportlerin vorhandenen Stärken und Schwächen gibt eine Antwort auf diese Frage.

Die wichtigsten psychischen Trainingsbereiche und deren Zweck:

- Das Psychoregulationstraining zielt auf die bewusste Anpassung der Spannungslage der Sportlerin.
- Das Willenstraining ist auf die Verbesserung des bewussten Einsatzes von Willensprozessen und des Kampfgeistes in schwierigen Situationen ausgerichtet.
- Das Konzentrationstraining bezweckt die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit zur optimalen Informationsaufnahme, Informationsverarbeitung und richtigen Entscheidungsfindung.
- Das Motivationstraining ist auf die Verbesserung der Motivationslage hinsichtlich bestimmter Ziele ausgerichtet.
- Das psycho-motorische Training zielt auf die Optimierung von Bewegungsabläufen, also das Erlernen neuer und die Stabilisierung bestehender Bewegungen sowie die Elimination von Fehlern.
- Das kognitive Funktionstraining bezweckt die Verbesserung der Wahrnehmung, des Denkens (Verarbeitung) und des Entscheidens. Dazu gehören die Auswahl relevanter Informationen (Feldbegrenzung, Mitspielerin, Gegnerin), die richtige Einschätzung der Situation und das Treffen richtiger Entscheidungen (Abschluss oder Zuspield).

**Methoden:** Bei allen Methoden des psychologischen Trainings handelt es sich im Wesentlichen um eine Variation der drei Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräch und Atemregulation. Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Sportlerin je nach Ziel, Lerntyp, Situation oder Stand der Saisonplanung für eine oder mehrere Methoden entscheiden.

- **Visualisieren** bedeutet, dass Sportlerinnen vergangene Erfahrungen abrufen oder sich zukünftige Situationen bildhaft vorstellen. Obwohl in der Bezeichnung nur der Sehsinn betont wird, sollten alle Sinne mit einbezogen werden (Bewegungs-, Gleichgewichts-, Gehör-, Tast- und Geruchssinn). Die Technik des Visualisierens kann sowohl zur Verbesserung von Bewegungen, zur Optimierung von strategischen Entscheidungen als auch zur Steigerung der Konzentration und des Selbstvertrauens angewendet werden.
- Praktisch alle Handlungen werden von Gedanken begleitet, die nichts anderes als **Selbstgespräche** sind. Dieses «innere Sprechen» hat eine wichtige Funktion bei Selbstkontrollprozessen. Um einen leistungsfördernden Effekt zu erzielen, müssen die Selbstgespräche positiv, in der Gegenwarts- und der Ich-Form formuliert sein. Komplexe Handlungsabläufe sollen in kurzen Schlüsselwörtern «abgelegt» werden, damit sie unter Zeitdruck schnell abrufbar sind (z. B. locker bleiben, vorausschauen). Selbstgespräche müssen im Training eingeübt werden, bevor sie in Wettkämpfen automatisiert und erfolgreich zum Einsatz kommen können.
- **Atemregulation:** Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung wird flach und schnell geatmet. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen führen zu einer langsamen und tiefen Atmung. Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungs- und Erregungsniveau regulieren, dienen aber auch dem Konzentrationstraining. Atemtechniken haben entspannende oder aktivierende Funktion.

# Das methodische Konzept

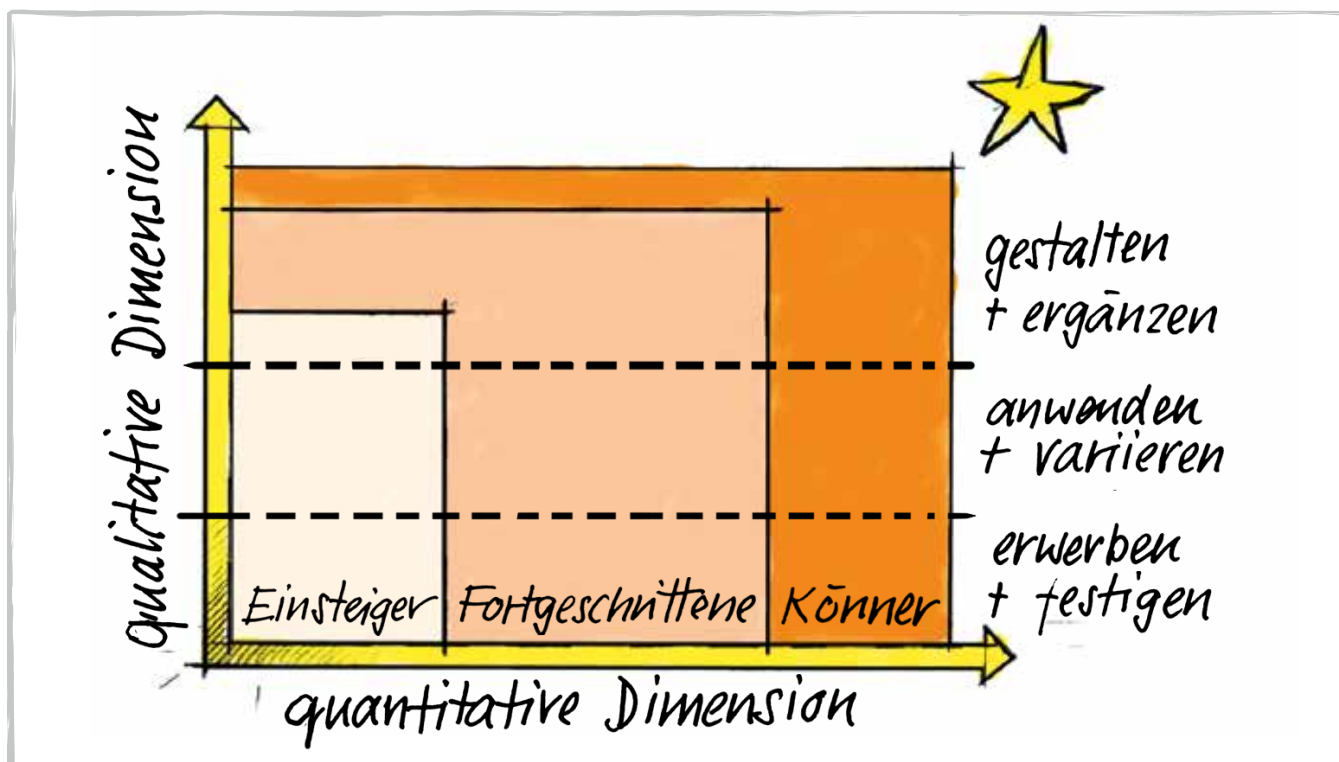


Abb. 17: Modell des methodischen Konzepts

Das methodische Konzept beschreibt die Art und Weise der Vermittlung oder die optimale Gestaltung des Dialogs zwischen Lernenden und Lehrenden. Wie muss der gegenseitige Austausch erfolgen, damit er die bestmögliche Wirkung erzielt? Die methodischen Aspekte des Unterrichtsmodells beschreiben den Weg zum Ziel und geben Auskunft darüber, wie der Aufbau und die Gestaltung des Unterrichts im Lehr- und Lernprozess zu erfolgen haben: Die Inhalte sollen ganzheitlich ausgerichtet, individuell abgestimmt und lernwirksam vermittelt werden.



## Die individuelle Lernbiografie

Jede Lernbiografie verläuft anders: Was der eine mit Leichtigkeit erlernt, setzt beim anderen diszipliniertes Üben voraus. Wagt sich die eine schnell und entschlossen an neue Bewegungsmuster heran, tastet sich die andere nur sachte und langsam vorwärts. Suchen die einen beim Sporttreiben vor allem Spannung, Abenteuer und Nervenkitzel, haben andere schon an Unspektakulärem Spass.

Am Anfang eines jeden Lernprozesses steht ein Bedürfnis nach Sicherheit, das für jeden Lernenden unterschiedlich ausgeprägt sein kann: Die unterstützenden Hände der Mutter, die ermutigenden Blicke des Trainers oder die weiche Matte auf dem Hallenboden – eine möglichst «sichere» Ausgangslage muss gewährleistet sein, damit der Lernprozess einsetzen kann. Jeder Lernschritt, der von einem Erfolgserlebnis begleitet wird, vergrößert die innere Sicherheit. Jede Lernbiografie ist individuell, bewegt sich aber immer im Spannungsfeld zwischen grösstmöglicher Orientierungssicherheit und gestalteter Freiheit.

Auf dem Weg von der Orientierungssicherheit zur Gestaltungsfreiheit wird ein Bewegungsrepertoire erworben und gefestigt, vielfältig angewendet und variiert sowie nach persönlichen Gütekriterien gestaltet. Wer über ein bestimmtes Können verfügt, sich in verschiedensten Situationen wohlfühlt und daher neue Situationen als Herausforderungen annimmt, erreicht den Bereich der Gestaltungsfreiheit. Lernende in diesem Stadium zeichnen sich durch ein souveränes Bewegungsverhalten oder die individuell-situativ-variable Verfügbarkeit ihres sportmotorischen Könnens aus.

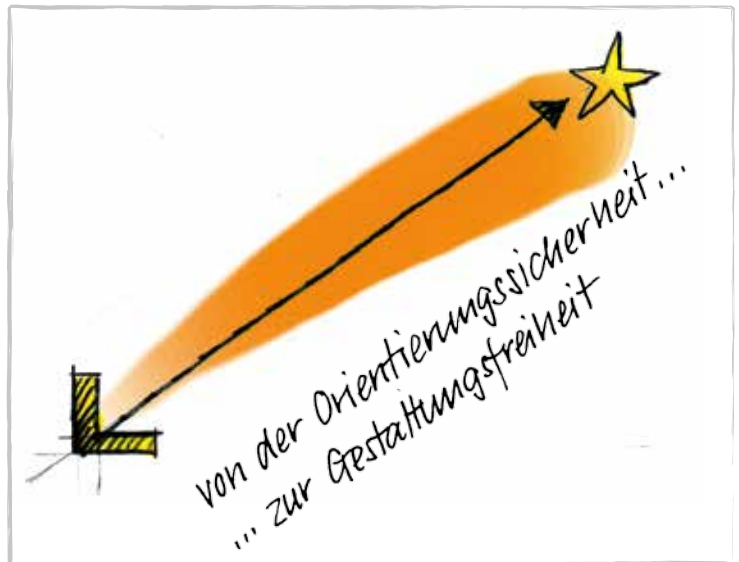


Abb. 18: Die Lernbiografie im Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Freiheit

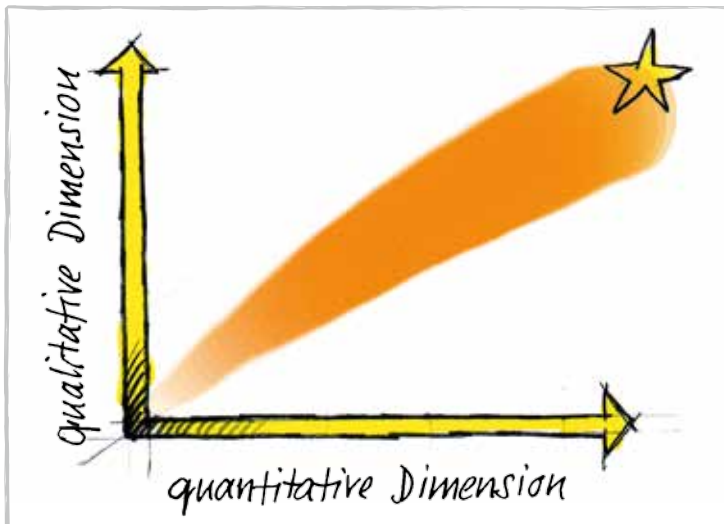


Abb. 19: Quantitative und qualitative Dimension des methodischen Konzepts

Der Lehrende ist dafür verantwortlich, dass im Lernprozess Risiken vermieden, Ängste überwunden, Vertrauen aufgebaut und Rückhalt vermittelt werden können. Klarheit und Ordnung im Unterricht erhöhen die Sicherheit. Diese ist Voraussetzung für eine optimale, möglichst kreative Entfaltung der Lernenden und kann auch durch gezielten Informations- und Erfahrungsaustausch im Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden erreicht werden. So wird Sicherheit zum Kern und zum Ausgangspunkt der Gestaltungsfreiheit.

Der individuelle Lernweg zwischen den Polen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit kann zweidimensional dargestellt werden. Die eine Dimension beschreibt den Leistungsstand bezüglich der Sportart und des Sportarten-Lehrplanes (horizontale Achse: quantitative Komponente). Diese Dimension, dargestellt als «Formenachse», umreist die zunehmende Komplexität der zu lernenden Bewegungsformen.

Die andere Dimension bezeichnet die Bewegungsqualität innerhalb einer bestimmten Bewegungsform einer Sportart (vertikale Achse: qualitative Komponente). Diese Dimension, dargestellt als «Timing-Achse», umschreibt den zunehmend höheren Qualitätsgrad der ausgeführten Bewegungen.

Für die Planung des Unterrichts löst der aktuelle Stand des Könnens des Lernenden in Bezug auf beide Dimensionen methodische Konsequenzen aus: Der Lehrende richtet sich bei der Gestaltung seines Unterrichts nach der Lerngruppenzugehörigkeit (quantitative Dimension) und der aktuellen Lernstufe (qualitative Dimension) des Lernenden aus.

## Die drei Lerngruppen

Lernende können, auf ihre Laufbahn bezogen, die sie in einer Sportart einschlagen, in die Lerngruppen «Einsteiger», «Fortgeschrittene» und «Köner» eingeteilt werden (horizontale Achse der Grafik, quantitative Dimension). Der Übergang von einer Lerngruppe in die andere ist fließend und nicht immer eindeutig festlegbar. Die individuelle Lernfähigkeit und -geschwindigkeit bestimmen, ob und wie rasch eine Person von einer Lerngruppe in die nächste gelangt (individuelle Lernbiografie). Der Komplexitätsgrad der Bewegungsformen, die innerhalb einer Sportart erworben werden können, nimmt von Lerngruppe zu Lerngruppe stetig, aber nicht linear zu.

### Einsteiger

Wer in eine neue Sportart einsteigt, wird als «Einsteiger» bezeichnet. Er beginnt aber meistens nicht bei null, sondern bringt aus dem Alltag oder aus anderen Sportarten bereits einen bestimmten Erfahrungsschatz an Bewegungen mit.

**Methodische Konsequenzen:** Einsteigerinnen müssen bezüglich ihres Bewegungsrepertoires individuell erfasst und angemessen in die neue Sportart eingeführt werden. Erste Erfahrungen in einer Sportart müssen in einem sicheren Umfeld erfolgen und mit positiven Erlebnissen verbunden sein.

### Fortgeschrittene

Die Mitglieder dieser Lerngruppe zeichnen sich in ihrer Sportart bereits durch einen guten Leistungsstand und eine umfassende Sicherheit in der Bewegungsausübung aus. Fortgeschrittene können meist auch schon an Wettkämpfen teilnehmen. In allen Sportarten machen die Fortgeschrittenen die grösste Gruppe aus. Da der Schritt von der Fortgeschrittenen- in die Könergruppe sehr anspruchsvoll ist, bleiben viele Lernende sehr lange oder für immer in dieser Lerngruppe.

**Methodische Konsequenzen:** Im Gegensatz zu den Einsteigerinnen verfügen Fortgeschrittene bereits über sportartspezifische Erfahrungen, die es in dieser Lerngruppe gezielt zu erweitern gilt. Die differenzierte Ausrichtung auf Wettkampf-, Breiten- oder Funsport nimmt bei der Trainingsgestaltung für Fortgeschrittene eine zentrale Rolle ein.

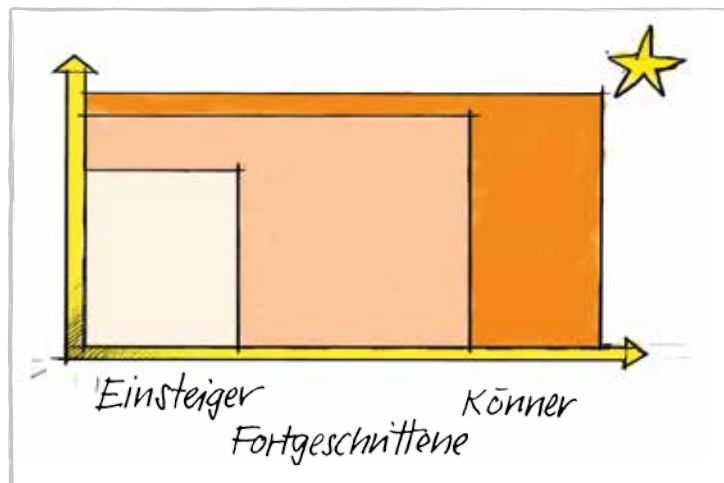


Abb. 20: Die drei Lerngruppen

### Köner

Die Besten einer Sportart werden als Köner bezeichnet. Sie sind in der Lage, auch anspruchsvolle Bewegungsformen individuell auszugestalten und qualitativ hohen Ansprüchen zu genügen. Sie verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz, den sie – nicht nur in Wettkämpfen – vielfältig und gezielt nutzen können.

**Methodische Konsequenzen:** Mit Könerinnen zu arbeiten stellt auch sportartspezifisch hohe Anforderungen an die Trainingsleitung. Die Besten ihres Fachs sind meistens in der Lage, ihr Bewegungsverhalten bereits sehr gut selbst zu reflektieren. Deshalb sind sehr differenzierte Rückmeldungen erforderlich, die von den Beratenden eine hohe Sportartkompetenz verlangen. Da sich die Sportlerinnen auf einem höheren Leistungsstand befinden als ihr Leiter oder Trainer, können ihnen die Bewegungselemente oft nicht mehr vorgezeigt werden. Deshalb müssen andere methodische Wege gefunden werden, um ein gutes Training oder eine qualitativ hoch stehende Ausbildung gewährleisten zu können. Auch der Erfahrungsaustausch unter den Könerinnen muss gezielt gefördert und ausgewertet werden.

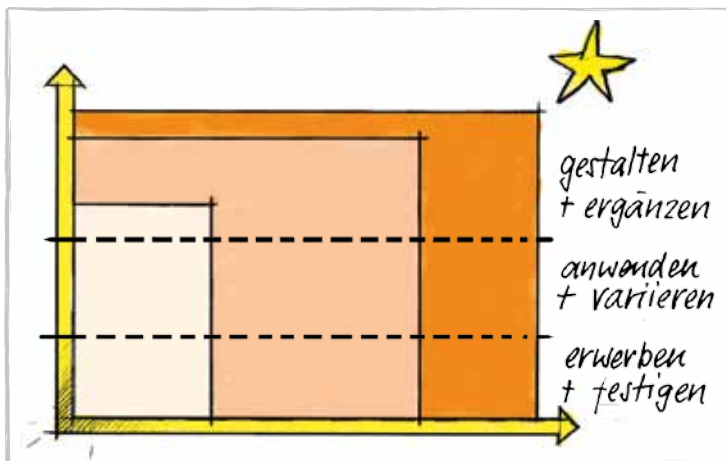


Abb. 21: Die drei Lernstufen

## Die drei Lernstufen

Das Erlernen einer neuen Bewegungsform verläuft in verschiedenen Stufen. Die Qualität der Bewegungskoordination bestimmt die Zuordnung zur entsprechenden Lernstufe. Auf der vertikalen Achse der Grafik (qualitative Dimension) werden drei Lernstufen unterschieden: die Erwerber-, die Anwender- und die Gestalterstufe.

Auch bei den Lernstufen sind die Übergänge fließend und von vielen Faktoren wie Erfahrungsschatz, Lernfähigkeit, Lernbedingungen usw. abhängig. Mit den drei Begriffen «erwerben, anwenden, gestalten» werden die Kernforderungen auf der entsprechenden Stufe beschrieben. Die Verben «festigen, variieren, ergänzen» geben einen Hinweis auf deren methodische Umsetzung.

| Lernstufe      | Kernforderung | Methodische Umsetzung |
|----------------|---------------|-----------------------|
| Gestalterstufe | gestalten     | und ergänzen          |
| Anwenderstufe  | anwenden      | und variieren         |
| Erwerberstufe  | erwerben      | und festigen          |

### 1. Lernstufe: erwerben und festigen

Auf der ersten Lernstufe geht es darum, ein möglichst differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl zu entwickeln.

Erwerber sollen Neues lernen, sich ungewohnte Bewegungen aneignen, auch unter erleichterten Bedingungen möglichst viele Bewegungserfahrungen sammeln und damit relevante Bewegungsabläufe erwerben und festigen.

### 2. Lernstufe: anwenden und variieren

Auf der zweiten Lernstufe geht es darum, eine möglichst umfassende Bewegungsvorstellung auf- und auszubauen.

Was auf der ersten Stufe erworben und gefestigt worden ist, kann nun unter gezielt veränderten Lernbedingungen vielfältig angewendet und variiert werden.

### 3. Lernstufe: gestalten und ergänzen

Auf der dritten Lernstufe geht es darum, in der Bewegungsausführung eine möglichst grosse Gestaltungsfreiheit zu erlangen.

Auch unter erschwerten Lernbedingungen sollen Gestaltungsvarianten individuell ausgeformt und rhythmusbezogen perfektioniert werden.

## Die drei Lehrstufen

Den Lernstufen der Lernenden entsprechen die Lehrstufen der Lehrenden. Die Forderungen an die Lernenden bezüglich der Entwicklung von Bewegungsqualität münden konsequenterweise auch in Forderungen an die Lehrenden bezüglich ihres methodischen Lehrverhaltens auf den drei Stufen.

### 1. Lehrstufe: Voraussetzungen schaffen

Die Lehrenden organisieren und arrangieren günstige Lernbedingungen. Wo notwendig und sinnvoll sollen auch erleichternde Umstände geschaffen werden, beispielsweise durch:

- Anpassung der Übungsformen (Reduktion der Komplexität)
- Hilfestellungen (Helfen und Sichern)
- Geländewahl (z. B. weniger steil, weniger anspruchsvoll)
- Rhythmisierungshilfen (Musik, Sprache einsetzen)
- Zusatzgeräte und Lernhilfen
- das Arbeiten zu zweit zur partnerschaftlichen Unterstützung
- usw.

### 2. Lehrstufe: Vielfalt ermöglichen

Für Lernende auf dieser Stufe sind gezielt veränderte oder variierte Lernbedingungen zu schaffen.

Gezielte Variation und Kombination kann in verschiedenen Bereichen ansetzen:

- bei der Bewegung selbst oder durch das Variieren von  
**Raum** z. B. weiter, kürzer, höher, tiefer  
**Zeit** z. B. früher, später, schneller, langsamer  
**Energie** z. B. stärker, schwächer, dosierter
- durch die Körperlage (liegend auf Bauch oder Rücken, stehend usw.)
- durch veränderten Untergrund (flach, schief, wackelig usw.)

- durch abwechselnde Orientierung (links, rechts, vorne, hinten usw.)
- bei der Nutzung der situativen Rahmenbedingungen (Tageszeit, Gelände, Wetter, Material usw.)
- unter Berücksichtigung der personellen Rahmenbedingungen (Tagesform, Biorhythmus, Lerntyp usw.)
- mit der Dosierung der psychischen Belastungsform (Stressmomente, Wettkampfsimulation)
- bei der Wahl der Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit usw.)
- usw.

### 3. Lehrstufe: Kreativität fördern

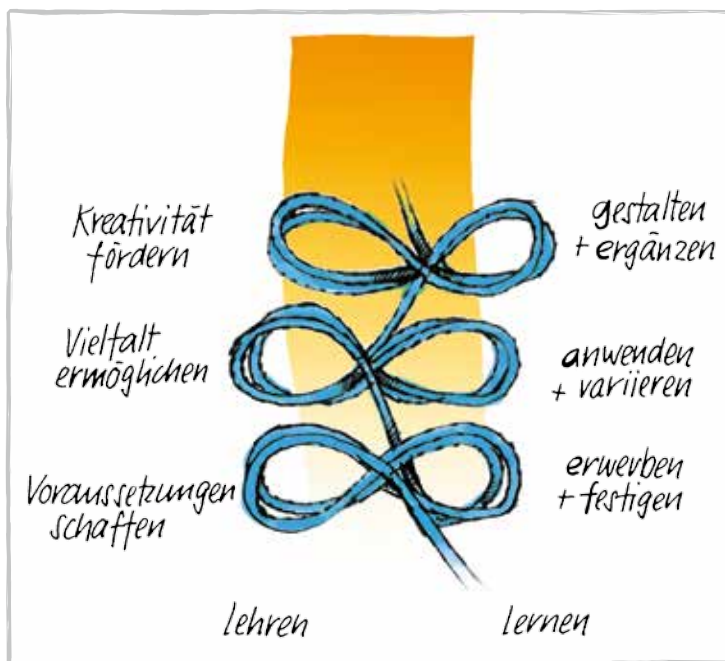
Bisher Gelerntes soll auch unter erschwerten Bedingungen weiter ausgeformt und perfektioniert werden. Die Lehrenden fordern heraus und ermöglichen den Lernenden, sich möglichst kreativ und selbstständig weiterzuentwickeln.

Herausforderungen, Bewegungsanregungen und -angebote können durch unterschiedliche Übungsanlagen geschaffen werden:

Bewegungsformen

- mit anderen Bewegungselementen kombinieren und ergänzen
- unter mentalem Druck ausführen
- unter speziellen Wettkampfbedingungen durchführen
- mit anderem Material ausführen
- usw.

*Das Prinzip der Variation umfasst Aufgabenstellungen, die nicht einfach wiederholt, sondern stets leicht abgewandelt (variiert) werden.*



### Lehr- und Lernstufen im Dialog

Der im pädagogischen Konzept geforderte Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden wickelt sich im Rahmen der drei Lehr- und Lernstufen ab. Für jede Bewegungsform wird der Prozess der Interaktion über alle drei Lernstufen von neuem in Gang gesetzt.

Abb. 22: Lehr- und Lernstufen im Rahmen des pädagogischen Konzepts

## Methodische Akzente der Lektionstypen

| Lektionstyp/<br>Übungstyp          | Lehrperspektive             | Organisationsform  | Situative<br>Lernbedingungen   | Rückmeldungen                       | Lernperspektive                          |
|------------------------------------|-----------------------------|--|--|-------------------------------------|--|
| Erwerberlektion<br>Erwerberübung   | Voraussetzungen<br>schaffen | Klassenunterricht,<br>Frontalunterricht,<br>Kleingruppe              | Anknüpfen an<br>Bekanntes, auch<br>vereinfachte<br>Lernbedingungen<br>anbieten | eher an die ganze<br>Gruppe richten | eher Quantität vor<br>Qualität: festigen |
| Anwenderlektion<br>Anwenderübung   | Vielfalt ermöglichen        | Partnerarbeit,<br>Workshop,<br>Stationenbetrieb,<br>Rotationsbetrieb | Lernbedingungen<br>variieren<br>(Prinzip der Variation)                        | meist an Einzelne<br>richten        | Qualität und Quantität:<br>variieren     |
| Gestalterlektion<br>Gestalterübung | Kreativität fördern         | Einzelarbeit, Work-<br>shop, Wettkampf                               | auch durch<br>erschwertere<br>Lernbedingungen<br>herausfordern                 | eigene Rück-<br>meldungen fördern   | Qualität vor Quantität:<br>ergänzen      |

Tab. 2: Methodische Akzente im Lehr-Lern-Prozess

## Unterrichts- und Trainingsgestaltung: methodische Aspekte

### Lektionen planen

In Unterricht und Training geht es in erster Linie darum, die Lernenden kontinuierlich weiterzubringen, ohne dass sie über- oder unterfordert werden. Abwechslung, Vielfalt und Variation in der Übungsanlage tragen dazu bei, dass die Lernenden engagiert und motiviert bleiben.

Die Lektionen können mit Hilfe der folgenden Fragen strukturiert werden:

|              |                         |                     |
|--------------|-------------------------|---------------------|
| <b>WOZU:</b> | <b>Sinn, Auftrag</b>    | <b>Zielsetzung</b>  |
| <b>WAS:</b>  | <b>Inhalt, Thema</b>    | <b>Übungswahl</b>   |
| <b>WIE:</b>  | <b>Vermittlungsform</b> | <b>Methodenwahl</b> |

Erfolgreiche Unterrichts- und Trainingsgestaltung beginnt mit umfassender Planung. Diese orientiert sich zuerst an den Fragen: Wie lautet der Auftrag, was soll erreicht werden (Frage nach dem «WOZU»)? Nach dem Bestimmen einer übergeordneten Lektionsidee müssen zunächst Informationen zum Lehrenden selbst, zum Lernenden und zur Umwelt zusammengetragen werden. Damit sind die Hauptzielsetzungen der Ausbildungssequenz und die Unterrichtsvoraussetzungen geklärt. Nun können die konkreten Lektionsziele und -inhalte bestimmt werden (Frage nach dem «WAS»). Diese müssen herausfordernd, umsetzbar und überprüfbar sein. Nach erfolgter Auslegeordnung von möglichen Inhalten fällt der Entscheid zu Gunsten einer Unterrichtsvariante und ihrer erfolgversprechendsten Methode (Frage nach dem «WIE»).

Anschliessend können die Planungs- und Vorbereitungs-schritte in die Praxis umgesetzt werden.

### Mögliche Lernwege und Methoden

Beim **offenen Lernweg** geht es darum, die gestellte Bewegungsaufgabe selbstständig zu lösen. Der Weg wird weitgehend dem Lernenden überlassen. Dabei sind mehrere Lösungen möglich.

Beim **strukturierten Lernweg** wird die Übungssequenz in eine Folge von Teilschritten gegliedert (Prinzip der methodischen Reihe). Wichtig dabei ist, dass der nächste Teilschritt erst dann angegangen wird, wenn der vorhergehende hinreichend gefestigt ist und die vorgängige Übungsausführung beherrscht wird. Dabei ist nur eine Lösung möglich.

Verschiedene Methoden beim strukturierten Lernweg:

- **Ganzheitsmethode:** Die Zielform wird von Anfang an ganzheitlich geübt, allerdings unter erleichternden Lernbedingungen. Die Ausführung wird exakt vorgegeben. Von Lernschritt zu Lernschritt werden die einzelnen Lernhilfen abgebaut. Die Lernenden werden zur selbstständig ausgeführten Zielübung hingeführt.
- **Teilmethode:** Bei dieser Methode wird der Bewegungsablauf in Teilschritte gegliedert. Entweder werden sie einzeln erlernt und am Schluss zu einem Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert.
- **Ganzheits- und Teilmethode:** Auch eine Kombination beider Methoden kann zur gewünschten Zielform führen.



| Offener Lernweg  | Strukturierter Lernweg           |                        |             |             |
|--|----------------------------------|------------------------|-------------|-------------|
| Verschiedene Lösungsergebnisse<br><br>Freier Weg zur Lösung der Bewegungsaufgabe<br><br>Herausfordernde Aufgabenstellung | Ganzheitsmethode                 | Teil-/Ganzheitsmethode |             | Teilmethode |
|  | Zielform                         | Zielform               | aufbauend   | Zielform    |
|  | Ganzheitliches Üben der Zielform | Teilschritt            |             | Teilschritt |
|  |                                  | Teilschritt            |             | Teilschritt |
|  |                                  | Teilschritt            |             | Teilschritt |
| Ausführung exakt vorgeben  | ganzheitlich beginnen            |                        | Teilschritt |             |

Abb. 23: Lernwege und Methoden

### Mögliche Organisationsformen

Für optimalen Unterricht muss die Organisationsform der Gruppe adressaten- und situationsgerecht angepasst sein. Neben Abwechslung bilden Aspekte der Selbstständigkeit, der Sicherheit, der Zweckmäßigkeit und der Handlungswirksamkeit des Unterrichts wichtige Kriterien für die Wahl der geeigneten Organisationsform.

Zu den klassischen Organisationsformen im Sportunterricht gehören:

- Einzel-, Partner-, Gruppen- und Klassenarbeit
- Stationenbetrieb (Training an verschiedenen Stationen)
- Rotationsbetrieb (Stationenbetrieb nach vorgegebener Rotation)
- Workshop (Stationenbetrieb als Wahlangebot)



## Ausblick: vom Kernlehrmittel Jugend+Sport zum Speziallehrmittel

Jugend+Sport gestaltet und fördert jugendgerechten Sport, welcher der Qualität und der Nachhaltigkeit verpflichtet ist. Das Kernlehrmittel Jugend+Sport dient der Weiterentwicklung eben dieser Ausbildungsqualität.

Die im vorliegenden Dokument beschriebenen Kerninhalte der Ausbildung bei Jugend+Sport sollen in einem nächsten Schritt sportartspezifisch umgesetzt, ausdifferenziert und veredelt werden. Diese weiterführenden Lehrmedien (Speziallehrmittel) stützen sich auf das Kernlehrmittel Jugend+Sport ab und richten ihre Inhalte unter Berücksichtigung der sportartspezifischen Anforderungsprofile auf die entsprechende Zielgruppe und deren Bedürfnisse aus.

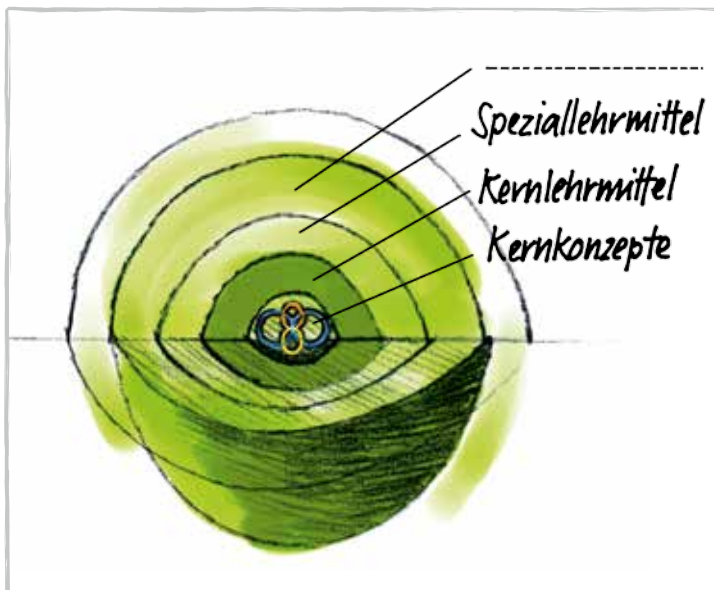


Abb. 24: Kernmodell

*Jugend+Sport bedankt sich für das Engagement im Dienst der Kinder und Jugendlichen und wünscht allen Beteiligten bei der Umsetzung des Kernlehrmittels viel Spass und Erfolg!*

## Abbildungsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Abb. 1: Kernmodell   | 3  |
| Abb. 2: Modell der Handlungskompetenz  | 5  |
| Abb. 3: Das Unterrichtsmodell von Jugend+Sport                               | 8  |
| Abb. 4: Modell des pädagogischen Konzepts                                    | 9  |
| Abb. 5: Der Lernprozess  | 10 |
| Abb. 6: Der Lehrprozess  | 14 |
| Abb. 7: Der Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden                          | 15 |
| Abb. 8: Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept                      | 16 |
| Abb. 9: Physis und Psyche  | 17 |
| Abb. 10: Energie und Steuerung   | 17 |
| Abb. 11: Das Leistungsmodell in Metaphern                                    | 17 |
| Abb. 12: Teilbereiche der konditionellen Substanz                            | 18 |
| Abb. 13: Wechselbeziehung im Rahmen der koordinativen Kompetenz              | 19 |
| Abb. 14: Teilbereiche der emotionalen Substanz                               | 20 |
| Abb. 15: Grundbegriffe der mental-taktischen Kompetenz                       | 22 |
| Abb. 16: Modell der Superkompensation  | 27 |
| Abb. 17: Modell des methodischen Konzepts                                    | 30 |
| Abb. 18: Die Lernbiografie im Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Freiheit | 31 |
| Abb. 19: Quantitative und qualitative Dimension des methodischen Konzepts    | 32 |
| Abb. 20: Die drei Lerngruppen  | 33 |
| Abb. 21: Die drei Lernstufen   | 34 |
| Abb. 22: Lehr- und Lernstufen im Rahmen des pädagogischen Konzepts           | 36 |
| Abb. 23: Lernwege und Methoden   | 38 |
| Abb. 24: Kernmodell  | 39 |

## Tabellen

|  |    |
|--|----|
| Tab. 1: Entwicklungsstufen                       | 12 |
| Tab. 2: Methodische Akzente im Lehr-Lern-Prozess | 36 |

## Verwendete und weiterführende Literatur

Baldassarre, C.; Birrer, D. & Seiler, R. (2003). **Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche.** Mobile, 5, Beilage.

Bürgi, A.; Rüdüsühli, U.; Schneider, A. & Zehr, S. (2008). **Kernkonzepte für Unterricht und Training.** Magglingen: EHSM.

Campell, R.; Disler, P.; Hotz, A. & Rüdüsühli, U. (1998). Kern-Lernlehnmittel **«Schneesport Schweiz – Die Kernkonzepte».** Uttigen: Schweizerischer Interverband für Skilauf (SIVS)/Magglingen: Eidgenössische Sportschule Magglingen (ESSM).

Hagger, M. & Chatziantis, N. (2007). **Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport.** Leeds: Human Kinetics.

Hegner, J. (2006). **Trainingslehre Jugend+Sport.** Magglingen: EHSM.

Hegner, J. (2007). **Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainingslehre.** (2. Aufl.). Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Hegner, J.; Hotz, A. & Kunz, H. (2000). **Erfolgreich trainieren!** Zürich: Hochschulverlag.

Hotz, A. (1997). **Qualitatives Bewegungslernen.** (3., überarb. Aufl.). Bern: Verlag Schweizerischer Verband für Sport in der Schule (SVSS).

Jeker, M., Stierlin, M. (2005). **Das Leitbild von Jugend+Sport.** Magglingen: EHSM.

Martin-Diener, E. (2006). **Gesundheitswirksame Bewegung. Grundlagendokument.** Magglingen: EHSM.

Maurer, H. & Gurzeler, B. (2006). **Handbuch Kompetenzen.** (2. Aufl.). Bern: h.e.p. Verlag.

Meier-Gantenbein, K. & Späth, T. (2006). **Handbuch Bildung, Training und Beratung.** Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Röthig, P. & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). **Sportwissenschaftliches Lexikon.** (7., völlig neu bearb. Aufl.). Schorndorf: Karl Hofmann.

Roth, L. (Hrsg.) (2001). **Pädagogik: Handbuch für Studium und Praxis.** (2., völlig neu bearb. Aufl.). München: Oldenbourg.

Seiler, R. (2003). **Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport.** In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), Trainingslehre – Kursbuch Sport (S. 177–204), (8. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Seiwert, L. (2001). **30 Minuten für mehr Zeit-Balance.** (9. Aufl.). Offenbach: Gabal Verlag.

Wottreng, S. (2004). **Handbuch Handlungskompetenz. Einführung in die Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz.** (5., überarb. und erw. Aufl.). Aarau: Bildung Sauerländer.

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO  
Ein Produkt der Eidgenössischen Hochschule  
für Sport Magglingen EHSM

**Autorenteam**

Daniel Birrer  
Domenic Dannenberger  
Christa Grötzinger Strupler  
Urs Rüdisühli  
Andreas Weber

**Didaktische Begleitung**

Walter Mengisen

**Fachliche Beratung**

Arturo Hotz

**Gesprächspartner**

Fachleiterinnen und Fachleiter Jugend+Sport

Roberta Antonini, Adrian Bürgi, David Egli, Jörg Fuchslocher, Lore Gautschi Anliker,  
Martin Jeker, Daniel Käsermann, Marcel K. Meier, Martin Rytz,  
Andres Schneider, Corinne Spichtig, Peter Wüthrich, Martin Wyss

Piera Corda, Ferdy Firmin, Jost Hegner, Nathalie Huber-Derungs, Hansruedi Kunz,  
Peter Läubli, Stephan Müller, Alain Rouvenaz, Lukas Zahner

Projekt-Koordination: Urs Rüdisühli

Projektleitung: Domenic Dannenberger

Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Grafiken: Atelier Lucas Zbinden, Lobsigen

Layout: Franziska Hofer

Ausgabe: 2016, 3., unveränderte Auflage

Copyright: Bundesamt für Sport BASPO

Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Bezugsquelle: Bundesamt für Sport BASPO, J+S-Dokumentation, 2532 Magglingen

E-Mail: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)