Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 8

Artikel: Kind- und jugendgemässe Lehrarten

Autor: Häusler, Walter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995088

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Psychische Motive des Hochleistungssportlers

Prof. Dr. Manfred Steinbach

Auf der letzten Mitgliederversammlung des Deutschen Sportbeirats hat Prof. Dr. Manfred Steinbach einen vielbeachteten Vortrag gehalten, den er selbst wie folgt zusammenfasst:

In dem Vortrag in Freiburg wurden langjährige Untersuchungen an Spitzensportlern beschrieben und die Ergebnisse dargestellt. Vordergründig wurde versucht, einige Idealisierungen zu berichtigen, die immer wieder in der Literatur erscheinen und die den Eindruck erwecken, als kämen im Spitzensport vorwiegend ausgeglichene, harmonische und in sich abgerundete – und biologisch gesehen vitale – Persönlichkeiten vor. Es gilt klarzustellen, dass in erstaunlich hohem Anteil gerade jene Eigenschaften anzutreffen sind, die auf Disharmonie, Unausgeglichenheit und zum Teil auch geringe Vitalität schliessen lassen.
Die Untersuchungen bestanden aus eingehenden Explorationen tiefenpsychologischer Färbung. Hinzu kamen Befragungen der Angehörigen, Sozialanamnese, somatische Befunderhebung inklusive Konstitutionsdiagnostik, Rorschachtests, Intelligenztests und verschiedene Tests je nach Bedarf.

Unter Anlehnung an die Definitionen Jaspers wurde sodann auf das Wesen der «Persönlichkeit» eingegangen, und zwar mit dem Ziel, eine diesbezügliche Einordnung der Spitzensportler zu erreichen. Schon vom ersten Eindruck her, bestätigt durch ungezählte Erfahrungen der Sportpädagogen, Trainer und Vereinsfunktionäre, war jedoch klar abzusehen, dass mit dem Normbegriff der «Persönlichkeit» nicht auszukommen war, so dass das weitere Interesse in starkem Masse der sogenannten «abnormen Persönlichkeit» gelten musste. Dabei geht es nicht um wertende Aspekte, sondern um letztlich statistische Sachverhalte. «Abnorme Persönlichkeiten» sind nach Kurt Schneider Menschen, die aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur unter der Umwelt leiden bzw. die Umwelt leiden lassen.
Es ergibt sich nun im Kreise hochleistungsfähiger Sportler ein auffallend hoher Anteil sogenannter «introversiver Erlebnistypen» mit den Kennzeichen Abgeschlossenheit, Kontaktschwierigkeiten, In-sich-Gekehrtsein. Zusammen mit asthenischen bzw. selbstunsicheren Zügen haben wir häufig Menschen vor uns, die alles andere sind als «Psychoathleten», wie so gern gesagt wird.

Schon Kretschmer verdanken wir die Erkenntnis, dass gerade in derartigen Persönlichkeiten ein «sthenischer Stachel» steckt, der entgegen jedem Erwarten grosse, ja hervorragende Leistungen ermöglicht. Gemäss jener Volksweisheit, dass ein voller Bauch nicht gern studiere, ist bekannt, dass der vollausgeglichene Mensch oft wenig getrieben, angespornt und bereit ist, grosse Lasten zu laden.
Trainer und Sportpädagogen sollten sich in dieser Problematik auskennen, um die hier schlummernden Leistungsreserven durch geeignete Massnahmen freizubekommen. Vieles aus der intrapsychischen Belastung der Menschen kann allein durch verständnisvolle Aussprache geglättet werden. Und so sehr auch Elemente der Konfliktsituation das Motiv des Leistungsstrebens abgeben, im Einzelfall mögen sie dann der Darstellung der Leistung im Wege stehen. Man sollte nicht unbedingt die Athleten psychologisch schulen, vielmehr geht es darum, die Trainer und Betreuer mehr mit derartigen Erkenntnissen auszurüsten. Nicht der Psychologe steht hier an der Front, sondern der Trainer und Betreuer.

(DSB)

Kind- und jugendgemässe Lehrarten

Prof. Dr. Walter Häusler

Wenn wir nach den Lehrarten und Lehrwegen in der Bewegungslehre suchen, gehen wir am besten von der Motivation zur Bewegung aus und fragen, was den Menschen zum Lernen von Bewegung treibt und welche Impulse zum Bewegungsgeschehen führen.
Zunächst ist der Mensch von Natur aus mit einem Bewegungsdrang ausgestattet, er verspürt Lust zur Bewegung oder auch: er muss sich bewegen (wie das Kind die Bewegung zur funktionalen Entwicklung braucht). Sodann gibt es eine Reihe von Verhaltensweisen des Menschen, die auf Bewegung hinzielen, so der Gestaltungstrieb, der Spieltrieb und der Kampftrieb. Es reizt ihn, und er lernt, die Bewegung zu gestalten und sich im Spielen und Kämpfen situationsgerecht zu verhalten. Das ist ihm jedoch nur möglich, wenn er zuvor spezielle Bewegungen aus den konkreten Inhalten der Leibesübungen erlernt hat, die ihm bei gestaltendem, spielerischem oder kämpfendem Verhalten zur Verfügung stehen. Welche Verfahren schlägt er nun ein, um solche Bewegungen, Bewegungsfertigkeiten, Bewegungskombinationen in seinen Besitz zu nehmen:

er wird durch eine Situation (Raum, Gerät) zu der Bewegung herausgefordert (Aufforderung und Veranschaulichung);

er experimentiert im Rahmen der bis an die Grenze des Wagnisses gehenden Möglichkeiten (Versuch und Anpassung);
er lässt sich eine Bewegung zeigen und versucht, sie nachzuahmen (Vorbild und Nachahmung);
er lässt sich eine Bewegung aufgeben, erklären, beschreiben (sprachlicher Auftrag oder Anweisung in verschiedenen Formen);
er sucht nach dem Klangbild der Bewegung (Begleitung und phasengerechte Gliederung);
er übt die Bewegung (Wiederholen und fest in den Besitz nehmen, Automatisieren);
er korrigiert (ohne und mit Hilfe) die Bewegung auf den «richtigen» Ablauf (Verbesserung und Ökonomisierung).

Der Lehrende bedient sich der daraus entstandenen «Lehrarten» des Aufforderns, Anregens, Aufgebens, Veranschaulichens, Vormachens, Begleitens, Wiederholens, Variierens, Erklärens, Beschreibens, Ansagens, Korrigierens u.a., und zwar im bunten Wechsel dem jeweiligen Lerninhalt, dem Können und der Einstellung (Bereitschaft) der Lernenden angepasst. Die Fülle der zur Verfügung stehenden Lehrarten wird leider zu wenig genutzt. Die Lehre der Leibesübungen – in Schule und Verein – ist monoton und auf wenige Lehrarten beschränkt, zu denen neben dem Vormachen das Üben und Korrigieren zählen, wobei das Üben in Verbindung mit dem Korrigieren die Tendenz zeigt, dem reinen Arbeitsstil sehr nahe zu sein, ihm zu verfallen und in ihm zu verharren.
Die pädagogisch-psychologische Literatur gibt über das Üben eindeutig darüber Auskunft, dass Üben als blosses Wiederholen noch keinen Lernprozess in sich einschliesst. Ja, «bei langandauerndem planlosem Üben verschlechtert sich ... unmerklich die Form, weil wir zu stark ... ermüden. ... Jede Übersättigung durch Üben führt zu Rückschlägen ... Nicht die Anzahl der Wiederholungen entscheidet, sondern die zielgerichtete Variation, der Übungsreichtum» (Roth). Wir kommen ohne Üben nicht aus, weil erst dadurch die Bewegung eingeschliffen und automatisiert wird. Aber es muss Variationen enthalten und sich richtig vollziehen. Gerade beim Üben schleichen sich leicht Fehler ein, die im weiteren Verlauf des Übens verstärkt werden, und den Lernerfolg beeinträchtigen. Wir wissen, dass «Üben ... ohne gleichzeitige dauernde Selbst- und Lehrerkontrolle auf die richtige Form ziemlich nutzlos» (Roth) ist.
Daraus ergeben sich für das Üben einige wichtige Folgerungen:
1. Pausenloses, mechanisches Üben im Arbeitsstil ist nicht kind- und jugendgemäss.
2. Öfteres Üben ist besser als massiertes Üben (eine halbe Stunde täglich besser als zwei Stunden vor einem Wettkampf).
3. Bei Übungswiederholungen – besonders bei einförmigen Übungen – sind «Ablenkungen» und Variationen oder auch der Wechsel mit aufmunternden, erlebnisreichen Übungen von grosser Bedeutung. Im Kindes- und Jugendalter soll in einer frohen und gelösten Atmosphäre geübt werden. Auch das Üben im Arbeitsstil – bis hin zur Einsicht, ein hartes, entsagendes und oft stures Training auf sich zu nehmen – muss erst gelernt werden, kann also nicht an Anfang des Lernprozesses stehen.
4. Beim Üben dürfen sich keine Fehler einschleichen und festsetzen; es muss die rechte Form geübt werden. Die rechte Form steht in den Leibesübungen leider nicht immer fest. Sie ist in ständiger Umwandlung begriffen, entsprechend der Entwicklung des modernen Sports. Die ständige Unterweisung der Lehrer, Jugendleiter und Betreuer über die gegenwärtig beste und gültige Form (Technik), damit nichts Falsches gelehrt wird (wie es ständig geschieht), ist daher eine Forderung, die nicht ernst genug genommen werden kann. Auch das Filmmaterial ist hierbei mehr als bisher einzusetzen und zu erweitern.
5. Bei den mit dem Üben zur Fehlerverbesserung gegebenen Korrekturen soll die Aufmerksamkeit der Übenden nicht dadurch zerstreut werden, dass von ihnen verlangt wird, auf mehrere Merkmale des Bewegungsablaufes zugleich zu achten. Selbst ein sehr bewegungserfahrener, in einer speziellen Übung besonders versierter Sportler kann sich nur auf ein einziges Merkmal der Bewegung voll konzentrieren. Besser ist auch dann noch ein Bewegungsentwurf, nach dem die Bewegung ungebrochen abläuft.
6. Zum rechten Üben gehören die entsprechenden Übungsräume und eine Fülle kindes- und jugendgemässer Geräte, deren Bereitstellung ebenso wichtig ist wie die diesbezügliche Versorgung und Betreuung der derzeitigen Spitzensportler.
Auch das Vormachen als eine der ältesten und besten Lehrarten hat seine Schattenseiten. Handelt es sich um Übungen, die nicht im Vorstellungs- und Ausführungsbereich des Kindes und Jugendlichen liegen, verliert das Vormachen seinen Sinn.
So gewinnen wir auch für das Vormachen einige Erkenntnisse:
1. Das Vormachen ist nur angebracht, wenn die Bewegung vom Lernenden nachvollzogen werden kann, das heisst wenn sie in seinen Bewältigungsbereich gehört. Der Lernende soll dabei Gelegenheit zu eigenem Experimentieren und Probieren haben.
2. Das Vormachen von Bewegungen ist ein rascher Vorgang, der beim Absehenden innere Bereitschaft, gute Beobachtungsgabe und Anpassungsgefühl verlangt. Um den Lernenden die Aufgabe zu erleichtern, sollte der Bewegungsvorgang nach Möglichkeit langsam und eindringlich demonstriert, dabei die Wesensmerkmale und Knotenpunkte akzentuiert werden.
3. Komplizierte Bewegungen können von den meisten Kindern und Jugendlichen nicht einfach getan und nachvollzogen werden. Hier bedarf es eines längeren «Lehrweges», der durch vereinfachte Bewegungsvorformen die Zielbewegung allmählich entwickelt.
4. Das Vormachen ist mit knappen Erklärungen zu verbinden und mit Filmen (Zeitlupenaufnahmen) zu unterbauen. Wenn sich eine Bewegung phasengerecht zu entfalten und zu gestalten beginnt, soll dem Lernenden ferner die Möglichkeit geboten sein, die Bewegungen am lebendigen Modell – dem Meister – zu studieren und abzusehen, um Feinheiten entdecken zu können. Die Spitzensportler müssen daher öfter als bisher – zumindest für die Übungsgruppen der Jugend A – zu Demonstrationen herangezogen werden.

Auszug aus einem Referat, gehalten im Rahmen der Jahrestagung der DSJ am 22. April 1967 in Schweinfurt.