Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: Die Bewegungsvorstellung als Schaltstation zur Optimierung der Qualität

Autor: Golowin, Erik / Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992138

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: 07.07.2025

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

Fotos: Photo CD/Daniel Käsermann

Auf dem Weg zwischen Ideal und Wirklichkeit

Die Bewegungsvorstellung als Schaltstation zur Optimierung der Qualität

Erfolgreichen Menschen gelingen bedeutende Taten aufgrund ihrer Konzentration und ihrer ausdauernden Bemühungen in eine Richtung. Wenn wir ein wichtiges Ziel anstreben, müssen wir unsere Gedanken in gleichmässige, ungestörte Bahnen lenken. Wir sollten unser Ziel stets vor Augen haben, damit Ereignisse, die unsere Aufmerksamkeit wecken, unserem Entwicklungsprozess dienen können. Die Kraft des Geistes, welche auf Konzentration beruht, hilft uns, unsere Idealvorstellungen optimal verwirklichen zu lernen.

Erik Golowin, Arturo Hotz

Mit Hilfe eines möglichst idealen inneren Bildes von Bewegungshandlungen können wir den Entwicklungsprozess im Rahmen des Bewegungslernens gezielter steuern lernen und somit umfassender fördern. Die Bewegungsvorstellung entspricht einer Verbindung von inneren Vorstellungen, die aus Bewegungserfahrungen und lernrelevantem Wissen entwickelt wurden, und mehr oder weniger bewussten Bewegungsempfindungen, die, wenn überhaupt, nur über Metaphern (bildhafte Vergleiche) kommuniziert werden können. Eine der Schwierigkeiten im Umgang mit der Bewegungsvorstellung besteht darin, dass sie neben den sogenannt sachlichen Informationen zu den Bewegungsformen auch Erlebnisinhalte, emotionale Färbungen und individuelle Wertungen der Gegebenheiten enthält. Heute sind mentale Trainingsformen zur qualitativen Optimierung der technischen Fertigkeiten und Leistungsvoraussetzungen in der Sportausbildung recht gut integriert. Wir wollen aber im Lernprozess individuell-optimale Mischformen zwischen aktiven und mentalen Trainingsformen finden. Es gibt Möglichkeiten, die in ihrer Wirkungsweise symbolisch mit der Wandlung der Raupe zum Schmetterling verglichen werden können.

Es werden viele Chancen verpasst

Unsere Denk- und Vorstellungsvorgänge sind so genannte kognitive Prozesse. Unter mentalen Trainingsformen werden Aktivitäten im Bereich der kognitiven Handlungen verstanden. Das lateinische Verb «cognoscere» bedeutet «erkennen». Im Sinne von «Klarheit schaffen» sollen Denkprozesse, Informationen aus der Umwelt, aus dem Innern und dem Verlauf des Handelns wahrgenommen, gespeichert, wieder erkannt und neu interpretiert und strukturiert werden. Dabei kann es sich um die Erarbeitung und die Speicherung sehr komplexer Informationsstrukturen im Handeln und Verhalten handeln. Daraus entstehen Persönlichkeitserfahrungen, die als Handlungs- und Verhaltensstrategien, Modellvorstellungen, Zielhierarchien oder Motivinhalte eine orientierende und regulierende Funktion in unserer Tätigkeit erfüllen.

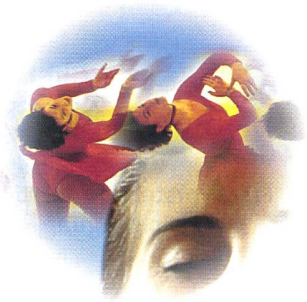
Die kognitiven Akzentuierungen des Lernprozesses werden fast nur im Spitzensport integriert. Im Breiten- und im Schulsport werden auf der Lernstufe des Erwerbens vor allem Metaphern verwendet. Zur Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit, der Vorstellungskraft, der Körperwahrnehmung, der Entspannungsfähigkeit, der inneren Kreativität und anderer wichtiger Komponenten, welche die Wirksamkeit der Bewegungsvorstellung mitbestimmen, werden vermutlich viele Chancen im Sportunterricht verpasst. Ist es unser pädagogisches Ziel, Kinder und Jugendliche die Vielfalt der Bewegungen erfahren zu lassen, erhält die Bewegungsvorstellung in der Gestaltung des Unterrichts eine Kernbedeutung. Um dieser Idee nachzuleben, reicht es nicht, verschiedene kognitiv akzentuierte Lernmethoden und Konzentrationsübungen anzuwenden, sondern man sollte im Rahmen der Ausbildung vermehrt über Funktion und Struktur von mentalen Trainingsprozessen diskutieren. Auf diese Weise können sinnvolle Leitplanken für eine auch an inneren Vorgängen orientierte Unterrichtsgestaltung geschaffen werden.

Differenzieren der inneren Prozesse

Im Lernprozess geht es zuerst darum, Informationen von aussen aufzunehmen, die für das situationsgerechte Verhalten oder das Lernen wichtig sind. Beim Verarbeiten geht es dann um ein möglichst wirksames Zuordnen und Verknüpfen aufgenommener Informationen mit bereits Erlebtem oder Gespeichertem. Vieles, was wir bewegungsbezogen erleben, können wir uns mehr oder weniger bewusst machen. Die Auseinandersetzung mit den bewussten Inhalten durch intensives Vorstellen, gedankliches Verarbeiten, Durchdenken, Reproduzieren von Gefühlen und Vorausdenken des Handelns, gibt uns die Möglichkeit, den inneren Vernetzungsprozess optimal zu unterstützen. Die Achtsamkeit ist auf das Wesentliche gerichtet, und dies ermöglicht uns, innere Referenzwerte zu entwickeln, die zu einer umfassenden Orientierungsgrundlage führen. Beim Umsetzen geht es schliesslich um die situationsangepasste Realisierung der zuvor möglichst umfassend entwickelten Bewegungsvorstellung: Je differenzierter die Bewegungsvorstellung, desto ökonomischer der Bewegungsablauf! Auch hier hängt die Optimierung dieses Prozesses von der Achtsamkeit ab: Wie weit sind wir fähig, unsere Bewegungsvorstellung situativ-variabel gestaltet auch realisieren zu können? Welche Lerngelegenheiten und welche Anregungen fördern das stete Differenzieren der Bewegungsvorstellung und ihrer Umsetzung?

«Die bestmögliche Entwicklung und Realisierung der Bewegungsvorstellung ist das Ziel jedes Lern- und Lehrprozesses!»

Erste Vorstellungen von Bewegungsformen sind vorwiegend visuell und räumlich bestimmt. Mit der Zeit entwickelt sich auch eine differenziertere kinästhetische Wahrnehmung, die Voraussetzung ist, um dynamische Aspekte zu spüren und nachzuempfinden. Durch vielseitige Variationen können Lernende innere Steuerzusammenhänge erfahren. Dabei sollte man erkennen, dass willkürlich ausgewählte Variationen zwar den Unterhaltungseffekt des Unterrichts unterstützen, die angestrebte Wirksamkeit aber nicht erfüllen. Die Unterschiede der verschiedenen Formvarianten müssen so ausgewählt, aneinandergereiht und dosiert werden, dass sie helfen, den Bewegungskern zu stabilisieren und das Verständnis für die vielfältigen Möglichkeiten zur Gestaltung des Raumes zu fördern. Bewegungsgefühl, aber auch rationales Verständnis vervollkommnen die ganzheitliche Bewegungsvorstellung. Abschweifendes oder zu intensives Denken und unausgeglichene Gefühlszustände stören diesen Prozess. Die Verarbeitung im Ruhezustand wird für die Wirksamkeit zunehmend wichtiger. Gezielte Entspannungs- und Konzentrationsübungen können somit den Verarbeitungsprozess unterstützen.

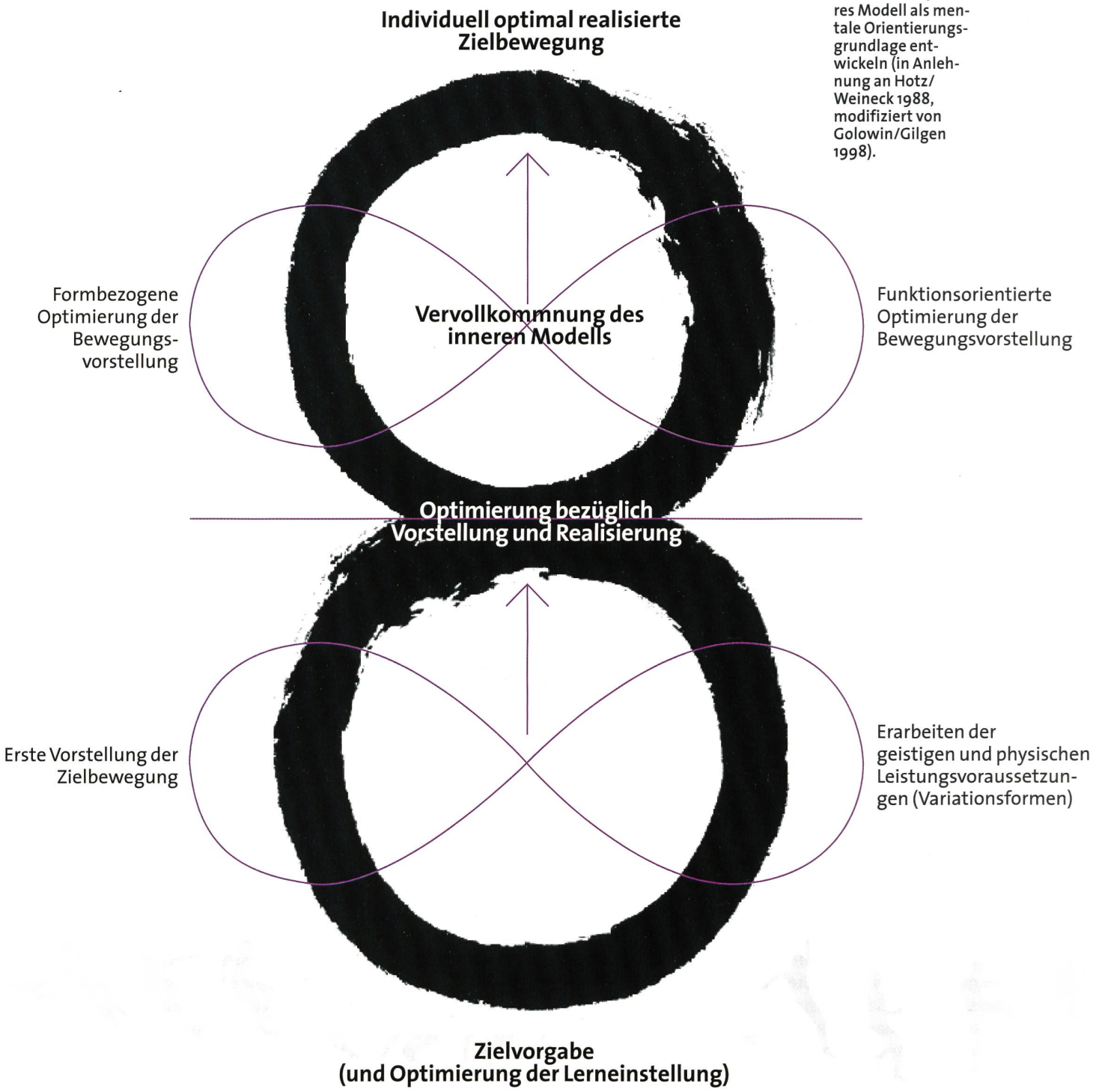


Regulierung der Beziehungssysteme

Die psychologischen Erkenntnisse im Bereich der kognitiven Prozesse haben viele wichtige Denkanstösse zu einem besseren Verständnis der inneren Verarbeitungsprozesse geliefert. Ein kognitives Modell ist aber insofern eine verarmte Vision des Geistes, da es die stürmischen Gefühle, die dem Intellekt eine gewisse Würze verleihen, nicht zu erklären vermag. Obwohl die Forschung sich davon entfernt hat, herrscht bei einigen Wissenschaftlern immer noch die Meinung vor, Intelligenz sei gleichbedeutend mit einer kühlen, nüchternen Verarbeitung von Fakten. In den Köpfen vieler geistern Vorstellungen, wonach der Computer als gültiges Modell des Geistes ange-

schaut wird. Viele Sportler spüren mit zunehmender Erfahrung instinktiv, dass solche Modelle an der Tatsache vorbeigehen, dass die Rationalität vom Gefühl geleitet wird und von ihm überschwemmt werden kann. Ein Denkmodell, das uns helfen soll, innere und äussere Prozesse gleichermassen zu entwickeln und wirksam miteinander zu verbinden, muss dem gegenseitigen Wechselspiel von Denken, Fühlen, physiologischen Erregungszuständen, nervösen Verspannungen oder konditionierten Reflexen im Rahmen des motorischen Verhaltens Rechnung tragen. Die Bewegungsvorstellung bietet sich als eigentlicher Kernbegriff eines solchen Denkmodells an, weil sie so etwas wie die «Relaisstation» zur Regulierung all dieser Beziehungssysteme darstellt.

Die Bewegungsvorstellung ist ein wichtiges Element im Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit: Damit das Bewegungsverhalten einer entsprechenden Umsetzungsqualität entspricht, müssen wir ein umfassendes, inneres Modell als mentale Orientierungsgrundlage entwickeln (in Anlehnung an Hotz/Weineck 1988, modifiziert von Golowin/Gilgen 1998).



Integrieren im methodischen Handeln

Um sich auf dem Lernweg weiterentwickeln zu können, brauchen Lernende Informationen. Haben sie diese einmal aufgenommen, können sie vorerst noch nicht über sie verfügen. Deshalb müssen sie lernen, mit ihnen umzugehen. Gewissermassen der Kern unseres Verhaltens ist die innere Koordination. Mit dem Gleichgewichtsbegriff als Selbstregulierungsmechanismus gehen wir eigentlich davon aus, dass der geistigen Entwicklung kein vorgefertigter Plan zugrunde liegt. Vielmehr ist ihr Hauptmerkmal der konstruktive Aufbau neuer Fähigkeiten, neuer ausgeglichener Strukturen und damit auch neuer Entwicklungsmöglichkeiten. Für uns als Unterrichtende stellt sich die Frage, auf welche Weise wir unsere Idealvorstellungen wirksam kommunizieren können. So gesehen bietet die Bewegungsvorstellung und ihre Funktion im Rahmen des Bewegungsrealisierens eine ideale Möglichkeit, den Entwicklungsprozess der Lehrenden und Lernenden in drei Bereichen darzustellen. Auf diese Weise entsteht ein Denkmodell, das als Konzept für ein stufengerechtes methodisches Gestalten des Unterrichts und ein besseres Vernetzen der verschiedenen leistungsbestimmenden Faktoren dienen kann. Diese drei Bereiche lassen sich wie folgt aufzeigen:

1. Optimales Realisieren dank differenziertem Vorstellen

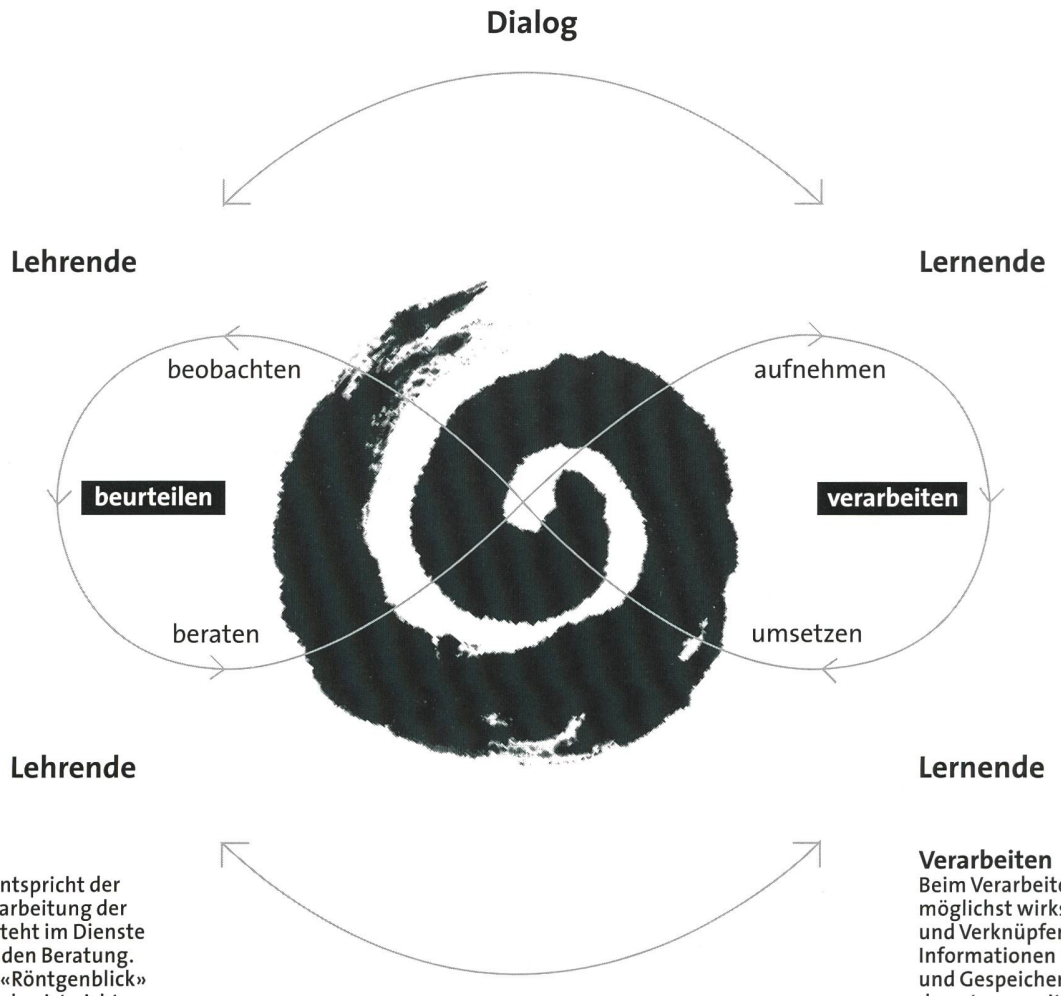
Das Ziel des Lernprozesses ist optimales Bewegungshandeln bezüglich Zeit, Raum und energetischer Dosierung. Dies können wir nur erreichen, wenn unsere methodischen Bemühungen sich am Entwickeln einer umfassend differenzierten Bewegungsvorstellung orientieren. Sie entspricht einer Art «mentaler Schaltstation», die uns ermöglicht, ganzheitlich verarbeitete Erfahrungen im Steuerungsvorgang der Bewegungsausführung wirksam zu integrieren. Ihre Funktion im Rahmen des Bewegungslernens macht ein umfassendes, inneres Vernetzen der verschiedenen Akzente im Trainingsprozess überhaupt erst möglich. Könner entfalten die Bewegungsgestalt schliesslich von innen nach aussen. Damit das Bewegungsverhalten einer entsprechenden Umsetzungsqualität entspricht, müssen die ersten Vorstellungen von Zielbewegungen so lange weiterentwickelt werden, bis wir über ein umfassendes, inneres Modell verfügen, das ein gezieltes Realisieren der individuell optimalen Zielbewegung ermöglicht. In Verbindung damit müssen die entsprechenden psychophysischen Leistungsvoraussetzungen erarbeitet werden. Je nach Sportart wird der Entwicklungsprozess zur Optimierung der Bewegungsvorstellung eher formorientiert (geschlossene Fertigkeiten) oder funktionsorientiert (offene Fertigkeiten) akzentuiert.

2. «Mentales Ordnen des kommenden Tuns»

Umsetzen ist letztlich ein harmonisches Verschmelzen mit der Gesamtsituation (mit allen inneren und äusseren stimmungsbeeinflussenden Komponenten). Dies setzt gezieltes Verarbeiten und Verinnerlichen voraus. Wenn es uns gelingt, die Achtsamkeit immer mehr auf das Wesentliche zu richten, ohne sich dabei ablenken zu lassen, können wir Erfahrungen entwickeln, die zu einer umfassenden mentalen Orientierungsgrundlage führen. Dadurch erlangen wir vermehrt Sicherheit, um Bewegungen auch unter erschwerten emotionalen Bedingungen ausführen zu können. Das Visualisieren von Bewegungsabläufen und künftigen Situationen im Sinne eines geistigen Probehandelns hilft, die situative Verfügbarkeit unseres Könnens sicherzustellen. Voraussetzung dafür, dass solche Prozesse die gewünschte Wirksamkeit zeigen, ist der entspannte Zustand eines «psychophysischen Fliessgleichgewichts». Frustrationen oder Versagerängste sind Beispiele für Einflüsse im emotionalen Bereich, die ein solches «Fliessen» verunmöglichen. Geistiges Probehandeln mit unterstützenden Übungen zur Förderung der Konzentration, der Entspannung und der Ruhe sollen zu idealen mentalen Leistungsvoraussetzungen führen. Auf diese Weise wird versucht, einen Zustand zu entwickeln, in dem man ganz aufgeht und das Bewusstsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist.

3. Die «technische Botschaft» im Dialog übertragen

Umfassend entwickelte Fertigkeiten zur Gestaltung von Bewegungsformen bilden die «technische Botschaft», die es uns ermöglicht, unser Potenzial zu erweitern und zu entfalten. Der Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden ist Ausdruck eines ganzheitlichen Unterrichtsverständnisses. In diesem Sinne wird er zu einer Art partnerschaftlich ganzheitlichen Form der Beziehung, oder allgemein: die Kunst, von Mensch zu Mensch Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Wie können die Lehrenden ihre inneren Idealvorstellungen kommunizieren, damit die Lernenden diese Informationen entsprechend verarbeiten und in nützlicher Zeit eine differenzierte Bewegungsvorstellung entwickeln können? Wenn wir uns auf die vor allem für Anfänger oder kleinere Kinder geeignete Vermittlungsart des Vorzeigen/Wiederholen-Lassens beschränken, gelingt uns dies in der Regel genauso wenig, wie wenn wir die Lernenden verbal mit Informationen überfüttern. Haben wir die Umsetzung der Kinder und Jugendlichen im Sinne einer Informationsverarbeitung nach stufengerechten Zielkriterien beurteilt, geht es darum, ihnen wohldosiert abgestimmte Impulse zu geben. Wollen wir diese Beratertätigkeit mit Vorführungen wahrnehmen, sind wir dann erfolgreich, wenn es uns gelingt, lernwirksame Akzente zu setzen. Mit der verbalen Vermittlung erreichen wir unser Ziel, wenn wir entsprechende Bewegungsaufgaben oder Metaphern formulieren können, die den Verarbeitungsprozess gezielt fördern. Dieser Prozess



Beurteilen
Das Beurteilen entspricht der Informationsverarbeitung der Lehrenden und steht im Dienste der anschliessenden Beratung. Der sogenannte «Röntgenblick» des Unterrichtenden ist nichts anderes als die Fähigkeit, dank einer gut entwickelten eigenen Bewegungsvorstellung das Zusammenspiel der äusserlich erkennbaren Bewegungsformen und der inneren Steuerungsprozesse beurteilen zu können.

Verarbeiten
Beim Verarbeiten geht es um ein möglichst wirksames Zuordnen und Verknüpfen aufgenommener Informationen mit bereits Erlebtem und Gespeichertem. Die Auseinandersetzung mit den bewussten Inhalten ermöglicht uns, den inneren Vernetzungsprozess optimal zu unterstützen. Die so entwickelte Bewegungsvorstellung befähigt uns, den Bewegungsablauf gezielter zu steuern. (Die Verarbeitungsprozesse der Lehrenden und Lernenden in Anlehnung an das Dialogmodell von Arturo Hotz. Umgesetzt von Marc Gilgen 1998.)

zielt darauf hin, die Bewegungsvorstellung der Lernenden so weit zu entwickeln, bis sie mit derjenigen der Lehrenden insofern übereinstimmt, dass sie die Funktion einer gemeinsamen mentalen Orientierungsgrundlage einnehmen kann.

Glaubwürdiges Übertragen der «technischen Botschaft» verlangt lernwirksames Vermitteln. Die zum Teil sehr komplexen Anforderungen der unterschiedlichen Sportarten setzen bestimmte Fertigkeiten voraus, um Impulse für individuelle Bewegungserfahrungen setzen zu können. Methodisch bedeutet dies zum Beispiel, Variationen zu entwickeln, die den Lernenden Differenzerfahrungen ermöglichen, aus denen neue Erkenntnisse zur Vervollkommnung der Bewegungsvorstellung wachsen. Dank Dialogen können die Entwicklungsprozesse intensiviert ausgetragen und auch gezielt emotionale Akzente gesetzt werden, was zu einem lernfördernden Klima beitragen kann. Die geeignete Atmosphäre ist eine wichtige Voraussetzung für einen optimal zu gestaltenden Unterricht.

m

Querschnitt aktueller Tendenzen

In dieser Ausgabe von «mobile» wollen wir einen Querschnitt aktueller Tendenzen im Rahmen der mentalen Trainingsformen aufzeigen, Beispiele zur vermehrten Auseinandersetzung in diesem Bereich geben und allgemein die Diskussion anregen, inwiefern die Bewegungsvorstellung ihrer Bedeutung entsprechend in der Ausbildung integriert ist. Differenziertere Vorstellungen ermöglichen ein umfassendes und gezieltes methodisches Vorgehen.