Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 3 (2001)
Heft: 2

Artikel: Maximal als Anspruch - optimal als Ziel
Autor: Boucherin, Barbara / Golowin, Erik / Mengisen, Walter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991672

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

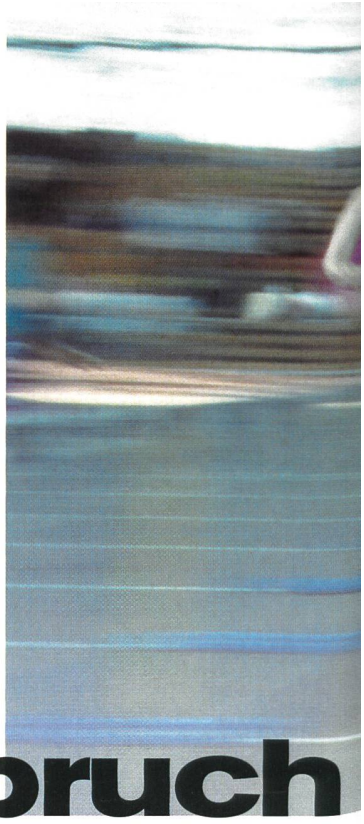
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 09.07.2025

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

Es ist sehr anspruchsvoll, sportliche Leistungen und die damit verbundenen Wechselbeziehungen zwischen den verschiedenen Leistungsanteilen zu verstehen. Eine sinnvolle Leistungsentwicklung setzt voraus, dass nicht die Beurteilung eines Resultats im Vordergrund steht, sondern eher, was der Prozess in uns auslöst.

In unserer Leistungsgesellschaft und Wirtschaftswelt bestimmen einseitig normierte Werte unser Denken. Die in der Gesellschaft vorherrschende Weltanschauung bestimmt, welche Leistungen und Leistungsvollzüge einen hohen Wert besitzen und Orientierungsfunktion haben. Besonders zwischen Breitensport und Leistungssport muss eine Auseinandersetzung mit dem Begriff «Leistung» stattfinden, damit sich beide Bereiche in der Sporterziehung gegenseitig ergänzen und bereichern.



Maximal als Anspruch – optimal

Barbara Boucherin, Erik Golowin, Walter Mengisen, Max Stierlin

Oft wird Leistung mit dem Resultat gleichgesetzt. Tests, Wettkampfergebnisse oder Statistiken dienen dazu, Durchschnittswerte zu bestimmen und anhand von diesen die Leistungsentwicklung zu beurteilen. Auf diese Weise entstehen fremdbestimmte Zielvorstellungen, die der Entwicklung des Individuums in vielen Fällen nicht gerecht werden. Pädagogische Anliegen zielen aber darauf hin, den Leistungsvollzug als Prozess zu erleben und dank den gewonnenen Erfahrungen das Wachstum der eigenen Persönlichkeit zu unterstützen.

Menschliches Leisten ist auch im Rahmen des Sportunterrichts Ausdruck von sehr komplexen Prozessen. Individuelle Leistungsvoraussetzungen wie Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse oder der Ausprägungsgrad von Einstellungen und Motiven hinsichtlich der Leistungsanforderungen bestimmen unsere körperliche und geistige Belastbarkeit. Leistungsentwicklung im Unterricht und Training bietet die Möglichkeit, Lernenden Erfahrungen über die Zusammenhänge der verschiedenen Leistungsanteile zu vermitteln. Wenn wir die Beziehungen und Strukturen unseres Handelns erkennen, steigert das die Qualität unserer Erfahrungen. Lernen im Sportunterricht oder im Training bedeutet mehr und mehr, Möglichkeiten zu schaffen, um künftigen Aufgaben und Problemen besser gewachsen zu sein. So werden Persönlichkeitsaspekte wie Selbstorganisation, Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein gefördert. Jugendliche lernen, unterschiedliche Anforderungen langfristig einzuordnen und ihre Bewältigung wirksam zu organisieren. Dazu ist es aber notwendig, dass sie dabei unterstützt werden, selber Leistungsziele zu formulieren, die eine echte persönliche Herausforderung darstellen.

Um der Vernetzung und der gegenseitigen Abhängigkeit der verschiedenen Leistungsaspekte gerecht zu werden, müssen pädagogische, methodische und technische Konzepte als Leitplanken für den Unterricht dienen, welche die Entwicklung des Menschen als Ganzes ergänzen und fördern. Die Beiträge in dieser Ausgabe reflektieren den Leistungsbegriff weltanschaulich, erziehungspolitisch und didaktisch-methodisch. Auf diese Weise will «mobile» dazu beitragen, die pädagogischen Werte und Möglichkeiten des Leistens zu erkennen und die Unterrichts- oder Trainingsgestaltung so zu organisieren, dass Leistungsentwicklung als bereichernder Erfahrungsprozess erlebt wird.

Dank guten Erlebnissen wird die Leistungsbereitschaft erhöht.

Training und Unterricht sind am wirksamsten, wenn sie Begeisterung auslösen. Gelingt es, den Unterricht gemeinsam als packendes Ereignis zu erleben, wird die Entwicklung von psychisch-emotionalen Inhalten unterstützt. Solche Auswirkungen wecken das Interesse der Lernenden, erhöhen ihre Anstrengungsbereitschaft und bestärken und stabilisieren ihre Einstellung und ihre Motivation sich einzusetzen. Die Atmosphäre, ausgehend von den Persönlichkeiten des Lehrenden und der Mitschüler, beeinflusst das Lernklima ihrerseits. Lerntempo und Leistungsfortschritt bestimmen mit, ob die Erfahrungen als Erfolge erlebt werden und so die Leistungsbereitschaft gefördert wird.

Ein gut entwickelter Leistungswille ermöglicht das Verwirklichen von gesteckten Zielen.

Wenn Erwartungen erfüllt wurden, löst das ein Gefühl von Zufriedenheit und Vergnügen aus. Dazu benötigen wir ein starkes Bestreben, eine bestimmte Handlung auszuführen, ein Ausrichten unserer Bemühungen auf ein bestimmtes Ziel und ein mentales und seelisches Konzentrieren auf die Verwirklichung des angestrebten Erfolgs. Der Entschluss, seinen Willen für eine Leistung zu mobilisieren, ist Ausdruck der Motive, die von emotionaler Natur sind. Das bedeutet, dass eine grosse Leistungsbereitschaft die ideale Voraussetzung ist für eine umfassende Entfaltung der Willenskraft.

Foto: Daniel Käsermann

als Ziel

Eine sportliche Leistung ist nicht nur Ausdruck von harter Arbeit, sondern auch von intelligenter Trainingsgestaltung.

Sportliche Leistungen entsprechen komplexen, ganzheitlichen Handlungen. Sie werden aus dem Zusammenwirken verschiedener leistungsbestimmender Komponenten entwickelt: aus Teilhandlungen, Teilprozessen, mechanischen Wirkungen, sozialem Austausch und kognitiven sowie emotionalen Prozessen. Um all diese Aspekte erfolgreich miteinander zu verbinden und zu einer harmonischen Leistungsentfaltung zusammenzuführen, reicht das harte Training zur Förderung der Energiebereitstellung bei weitem nicht aus. Sportliches Handeln benötigt Trainingskonzepte, welche die Beziehungen und die Koordination der verschiedenen Aspekte untereinander aufzeigen. In diesem Sinne wird heute auch Intelligenz erkannt – nämlich als Fähigkeit, Beziehungen zwischen Dingen zu erfassen. Die Intelligenz darf dabei nicht als Einengung auf rein geistige Fähigkeiten verstanden werden, sondern beinhaltet eine sensorische, kognitive und emotionale Dimension. Intelligente Problemlösungsstrategien entsprechen einem kriteriengeleiteten und zielgerichteten Ausnutzen von Synergien.

Wir können unser Leistungspotenzial entwickeln, wenn wir unsere psychische Energie immer wieder für Ziele investieren, die eine persönliche Herausforderung darstellen.

Jede Herausforderung ist eine Chance, etwas zu lernen. Sie beinhaltet die Möglichkeit, echte Freude zu empfinden. Da Lernen oft durch äusseren Druck geschieht, wird die Beziehung zwischen einer persönlichen Höchstleistung und dem Erfahren von Lebensqualität zu wenig erkannt. Gerade Jugendliche werden allzu leicht selbstzufrieden und suchen anstelle von Freude nur noch Vergnügen. Unterricht und Training sind Tätigkeitsfelder, in denen nicht eine Belohnung im Vordergrund steht, sondern das Tun selbst zum Ziel wird. Prozesse und emotionale Auswirkungen bieten uns die Möglichkeit, uns selber zu erfahren und zu reflektieren. Dazu müssen wir immer wieder psychische Energie in neue Ziele investieren, die eine relative Herausforderung darstellen. Die in unserer Gesellschaft vorgegebenen Leistungsziele können in einem wohl abgestimmten Ausmass Rückmeldungen liefern. Fördernde Erfahrungen finden aber nur statt, wenn wir uns einer Aufgabe gewachsen fühlen.

Konzentration und Leistung sind am höchsten, wenn Handeln und Bewusstsein eins sind.

Wenn es darum geht, Emotionen in den Dienst des Lernens oder des Leistens zu stellen, dann geschieht das im Idealfall über den Zustand des «Fliessens». Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi führte den Begriff des «Flow» für den idealen Leistungszustand ein, in dem man ganz aufgeht und das Bewusstsein nicht mehr vom Handeln getrennt ist. Er wird oft als ein Gefühl spontaner Freude und positiver Vitalität wahrgenommen, und man ist fähig, Höchstleistungen mit Leichtigkeit zu vollbringen. Die Konzentration wird so stark verdichtet, dass der Wahrnehmungsbereich nur noch auf die unmittelbare Tätigkeit gerichtet ist und man Zeit und Raum vergisst. Dies ist nur möglich, wenn wir uns körperlich stark anstrengen und/oder ein hohes Mass an geistiger Aktivität leisten. Lässt unsere Konzentration nach, wird der Fluss unterbrochen und die Erfahrung gelöscht. m