Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 5

Artikel: Zur Kunst des Berates
Autor: Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992257

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

Zur Kunst des Beratens

Die (Führungs)Kompetenz von Sportlehrern und Trainerinnen zeigt sich auch in der Art und Weise, wie sie Rückmeldungen geben. Berücksichtigen sie die Sportart und die zu lernende Fertigkeit? Werden Feedbacks präzise formuliert, zur rechten Zeit gegeben und haben sie Motivationsfunktion? *Roland Gautschi*

In der Praxis beobachtet man oft, dass Trainerinnen und Sportlehrern nicht immer klar ist, welche Lernwege sich eignen, bzw. welche Methode auf welcher Stufe erfolgversprechender erscheint. Aussagen wie «Bei mir dürfen die Schülerinnen viel ausprobieren», «Ich führe sehr eng, damit habe ich alles unter Kontrolle» verdeutlichen die Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Wie in allen Beratungssituationen kann es auch im Bewegungslernen nicht darum gehen, sich einen bestimmten (Führungs)Stil zuzulegen und dann «autoritär», «kollegial» oder «gar nicht» auf die Lernenden einzugehen. Lohnender erscheint vielmehr eine präzise Analyse der Lernsituation.

Von der Sportartenanalyse ...

Eine Sportart kann «offenen» oder eher «geschlossenen» Charakter haben. Als «offen» gelten insbesondere Spielsportarten, bei denen es meist verschiedene Lösungsmöglichkeiten gibt, zum Ziel zu kommen (zum Beispiel Torschuss Innen- oder Aussenspann, flach oder als Heber). Spielerinnen und Spieler müssen die Fähigkeit erwerben, situativ variabel reagieren zu können. Dies wird der Trainer oder die Sportlehrerin durch stereotypes Üben oder Drill nicht erreichen. Stattdessen müssen immer wieder Situationen geschaffen werden, in denen Spielende aufgefordert sind, nach kreativen Lösungen zu suchen. Die Aufgabe des Trainers oder der Sportlehrerin liegt hier also nicht in erster Linie im Korrigieren und Anleiten, sondern in der Inszenierung von möglichst spielnahen Situationen. Er oder sie muss in den Hintergrund treten und «nur» beobachten können. In anderen Situationen ist wiederum eine sehr enge Führung nötig. So muss ein Erfolg versprechender Spielzug im Volleyball immer wieder geübt werden, damit die Umsetzung im Meisterschaftsspiel gelingt. Im technischen und im taktischen Bereich geht es also nicht um ein «Entweder-oder», sondern um ein «Sowohl-als-auch» was den Freiraum betrifft, den Trainerinnen und Trainer zulassen.

«Geschlossene» Sportarten zeichnen sich dadurch aus, dass Bewegungsabläufe relativ stereotyp abgerufen werden (Leichtathletik, Golf etc.) oder dass komplexe Bewegungen hohen ästhetischen Kriterien genügen müssen (Kunstturnen, Eiskunstlauf, Tanz etc.). Eine gute Beraterin oder ein guter Berater ist fähig, sich nicht ausschliesslich von den «Idealbildern der Weltbesten» leiten zu lassen, sondern die individuellen Möglichkeiten zu entwickeln.

... zur Fertigkeitsanalyse

Es gibt Fertigkeiten, die «abgerufen» werden und dementsprechend stabil und von der Situation unabhängig sein müssen. Beim Erwerben einer bestimmten Fertigkeit, zum Beispiel der Abnahme im Volleyball, geht es darum, die Technik möglichst eins zu eins zu vermitteln und die Schülerinnen und Schüler zu führen («Die Hände an der Daumenbasis zusammenführen, die Unterarme nach oben drehen und die Arme strecken!»). Die Schülerinnen und Schüler in solchen Situationen im Stich zu lassen und «nicht zu führen», würde wenig Sinn machen.
Auf den Fertigkeitsgrad der Lernenden bezogen gilt die Feststellung: Bei relativ stabilen Bewegungsstrukturen und hohem Leistungsstand sind offene Lernwege erfolgversprechender als geschlossene. Dies mag damit zusammenhängen, dass die Motivationsbereitschaft grösser ist, wenn am stabilen Bewegungskern geschliffen werden kann. Bei ungenügender bis mittlerer Bewegungsqualität, wo nur ansatzweise eine taugliche Form vorliegt, ist einer «Individualstruktur» der Vorzug zu geben. Es gilt, das wesentliche Merkmal einer Bewegung variantenreich zu üben, wobei relativ eng geführt werden sollte.

Konsequent und grosszügig in einem

Das Wesentliche einer Bewegung, ihre Hauptfunktion(en), müssen mehr oder weniger stur verfolgt und kontrolliert werden. Jedoch darf «darum herum» eine grosse Bandbreite an Strukturvarianten und individueller Formenvielfalt zugelassen werden. Anstatt methodischen Aufbaureihen zu vertrauen, die Erwerberinnen und Erwerber Schritt für Schritt auf eine bestimmte (Ideal)Technik hinführt (zum Beispiel Anlauf-, Absprunggestaltung, Flugphase, Landephase im Weitsprung), muss die Trainerin oder der Sportlehrer wissen, welche Hauptfunktion(en) eine Bewegung hat. So bringt es beim Erwerben

Abb.: Modell zur Erhebung verschiedener Arten von Rückmeldungen. (Aus: International Journal of Physical Education, 1. Ausgabe 1992: A. Andersen, a. Holst, «Feedback An Important Teaching Function»)

Wertend

Beschreibend

Korrigierend

Klärend

Reflektierend

wenig, wenn der Flug- und Landephase im Weitsprung viel Beachtung geschenkt werden, da es zuerst darum gehen soll, einen schnellen Anlauf in einen hohen und weiten Sprung umsetzen zu können.
Sicher findet jede Trainerin und jeder Trainer ein entsprechendes Beispiel in ihrer/seiner Sportart. Er oder sie kommt jedoch nicht darum herum – immer wieder! – zu unterscheiden: Was ist die entscheidende *Struktur* und was die weniger wichtige *Form* einer Bewegung. Nur dann ist eine von Kriterien geleitete Rückmeldung möglich, die Garant dafür ist, dass nicht nur eine Leistungssteigerung, sondern auch ein überdauernder Lernfortschritt erreicht wird.

Entscheidender Motivationsfaktor

Oft ist unklar, wann, wie oft und in welchen Abständen eine Rückmeldung erfolgen sollte, damit ein Lernfortschritt erreicht wird. Denn ein Feedback, sei es inhaltlich und sprachlich noch so gut auf den Punkt gebracht, nützt nichts, wenn Schülerinnen und Trainierende dadurch nicht motiviert werden, den Lernprozess fortzusetzen. Erfolgreiche Leitende sind fähig, verständliche, umsetzbare und motivierende Feedbacks zu geben.

«C'est le ton qui fait la musique»

Wenn wir eine Bewegungsaufgabe lösen, erhalten wir eine Fülle an visuellen, auditiven, propriozeptiven und taktilen Rück-

Fotos: Daniel Käsermann

Die zu erwerbende Technik muss möglichst direkt weitergegeben und die Schülerinnen und Schüler eng geführt werden.

Die sechs W's des Feedbacks

Wer	Was	Wann	Wie	Wo	Weg
I= Individuum	R=Resultat	u=unmittelbar	+ =positiv	pr=privat	a=auditiv
G= Gruppe	A=Ausführung	a=aufgeschoben	o =neutral	ö= öffentlich	v=visuell
K= Klasse			– =negativ		t=taktil
					av=audiovisuell
					at=audiotaktil
					vt=visuell-taktil

Mit Hilfe eines Raster lassen sich Feedback-Vorlieben aufdecken und analysieren. Jedoch nur dann, wenn die das Training oder den Unterricht beobachtende Person die nötige Fachkenntnis besitzt und der Trainer oder die Sportlehrerin bereit sind, sich so den Spiegel vorhalten zu lassen. Wertvoll ist der Raster schliesslich nur dann, wenn die Feedbackdimensionen im Kontext der Sportart, des Fertigkeitsgrades, des Alters der Lernenden etc. betrachtet werden.

meldungen. Oft ist dank diesen Informationen eine Modifikation und Verbesserung der Technik möglich, ohne dass der Trainer oder die Sportlehrerin speziell darauf aufmerksam macht. Tun sie dies doch, so können Feedbacks grob in zwei Kategorien eingeteilt werden: Solche, die etwas über das Resultat einer Bewegung (Bsp.: «Du hast dich um zehn Sekunden verbessert.») und solche, die etwas über die Bewegungsausführung aussagen (Bsp.: «Du hast viel explosiver aus den Beinen gearbeitet.»). Diese Unterteilung lässt jedoch offen, ob die Aussage wertend, beschreibend, korrigierend, klärend oder reflektierend ist, an wen sie gerichtet und wann und wo sie gegeben wird. So wird ein Trainer, der zwar die richtigen Schlüsse aus einer Bewegungsausführung zieht und Verbesserungsmöglichkeiten erkennt, scheitern, wenn seine Feedbacks dauernd negative Wertungen beinhalten. Oft sind sich Trainer oder Sportlehrerinnen dessen nicht bewusst und brauchen ihrerseits ein Feedback. Am besten von einer den Unterricht oder das Training beobachtenden Drittperson. Ein Raster zur Erhebung verschiedener Arten von Rückmeldungen (siehe Seite 13) kann helfen, persönliche Vorlieben aufzudecken und die Möglichkeiten von Rückmeldungen zu erweitern. Dies ist auch im Zusammenhang mit der Motivation der Lernenden zu sehen.

Rechtzeitig, nicht immer

In verschiedenen Studien wurde der Frage nachgegangen, inwiefern die Frequenz der Rückmeldungen das Bewegungslernen beeinflusst: So erhielt eine Gruppe nach jedem Versuch einer zu lernenden, manuellen Bewegung eine Rückmeldung darüber, wie die Bewegung ausgeführt wurde. Eine andere Gruppe erhielt nur nach jeder zweiten Ausführung eine Rückmeldung. In einem anschliessenden Test erreichte die Gruppe, die weniger Rückmeldungen erhielt, deutlich bessere Leistungen (Wulf, 1992, S. 13). Damit wären Sportlehrpersonen zumindest die eine Sorge los, dass sie in allzu grossen Klassen keine Zeit hätten, genügend Rückmeldungen zu geben! Anders sieht es manchmal in kleineren Trainingsgruppen aus, wo die Trainerin oder der Trainer, im Glauben das Beste zu tun, zu oft korrigieren und damit die «Ausbildung eines internen Fehlerentdeckungs-Mechanismus» der Ausführenden beeinträchtigen (Wulf, 1992, S. 14).

Andererseits konnte in einem anderen Versuch nachgewiesen werden, dass die Mitglieder einer Gruppe, die in einem bestimmten Punkt beim Sprinttraining eine Rückmeldung über die absolvierte Sprintzeit erhielten, sich weiter verbesserten. Währenddem jene, die keine Rückmeldung erhielten, stagnierten (Magill, 2004, S. 275). In einem weiteren Versuch korrelierte die Menge an Feedbacks, die Lehrer ihren Schülerinnen und Schülern gaben, signifikant mit der Anzahl erfolgreicher Ausführungen (Magill, 2004, S. 275). Bei einigen dieser Untersuchungen wird jedoch nicht deutlich, wie diese Rückmeldungen beschaffen waren. Handelte es sich lediglich um motivierende Äusserungen wie «Gut, mach weiter so!», enthielten sie Metaphern («Du musst den Ball wie an einer Schnur nach vorne ziehen!»), waren sie deskriptiv («Du führst den Arm nicht ganz nach hinten.»), oder auf den Effekt bezogen?

Besser keine als falsche

Oft fragt man sich: Soll ich jetzt eine nicht ganz perfekte Ausführung noch durchlassen oder braucht es sofort eine Rückmeldung, wie die Bewegung zu verbessern wäre? Auch hier gibt es interessante Befunde, die für das Bewegungslernen zu berücksichtigen sind.

So erhielt bei einer Ellenbogen-Beuge-Aufgabe eine Gruppe nach jeder Ausführung eine Rückmeldung, hingegen erhielten die Mitglieder einer anderen Gruppe nur dann eine Rückmeldung, wenn ihr Versuch von einem einzuhaltenden Zeitprogramm mehr als 10 Prozent abwich. Interessanterweise

Literatur

Hotz, A.: *Qualitatives Bewegungslernen. Zumikon, SVSS, 1997.*

Magill, R. A.: *Motor Learning and Control. Concepts and Application. New York, McGraw-Hill, 2004.*

Murer, K.: *Sportspezifische Unterrichtskonzeptionen. Zürich, GFS-Schriften, 1989.*

Murer, K: *Gegensatzerfahrungen sammeln. In: Magglingen 7/1994, S. 6–9.*

Wulf, G.: *Neuere Befunde zur Effektivierung des Bewegungslernens. In: sportpsychologie 1/92, S. 12–16.*

Wulf, G.: *Implizites Lernen von Regelhaftigkeiten. In: sportpsychologie 4/93, S. 11–18.*

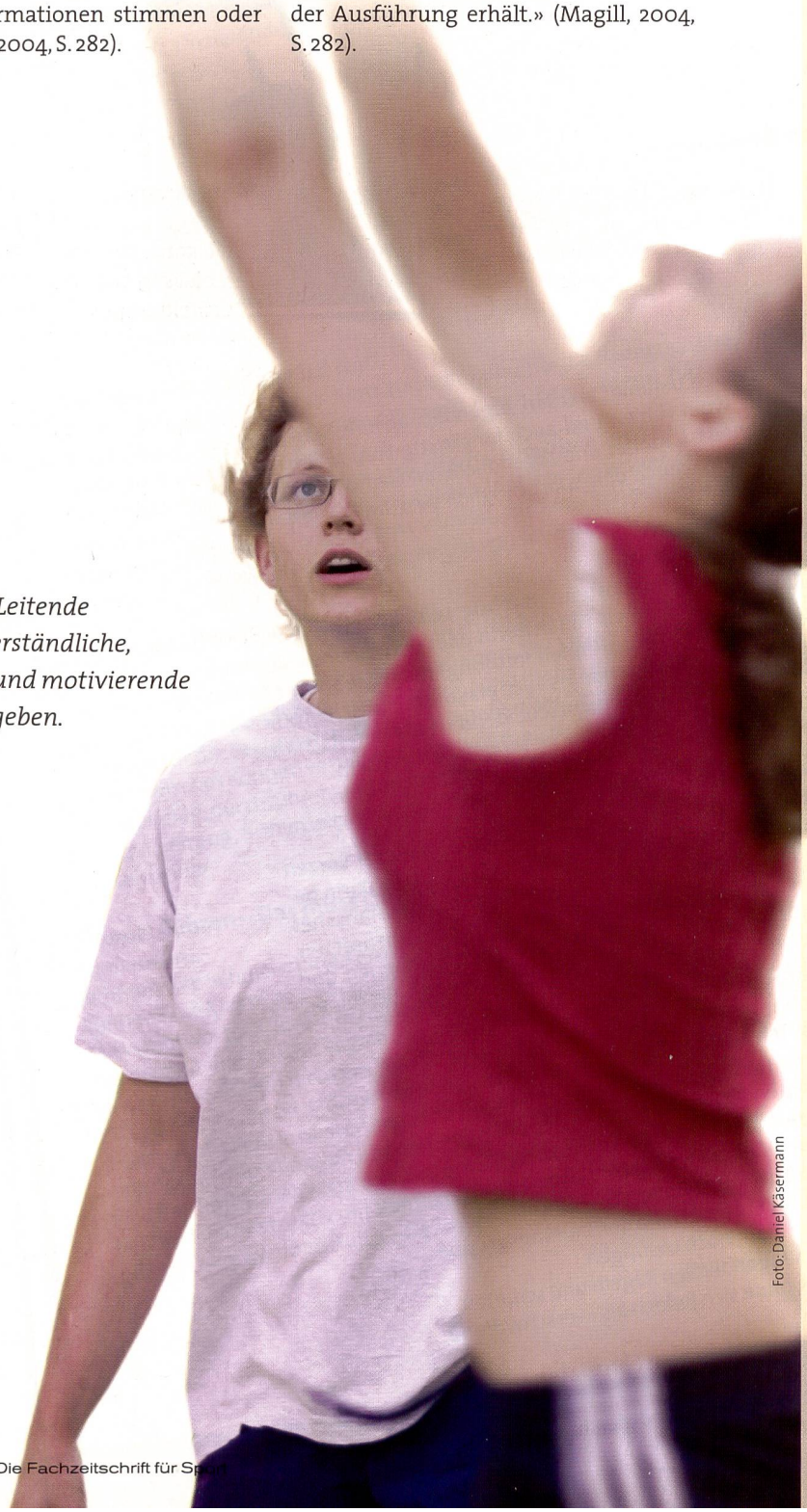
✿ *Wir danken ganz herzlich Kurt Murer und Arturo Hotz für die Unterstützung in der Erarbeitung diese Beitrages.*

schnitten diejenigen mit der Nulltoleranz (Feedback bei jedem Versuch) in den folgenden Tests deutlich schlechter ab als die Gruppe, deren Ausführungen «grosszügiger beurteilt» wurde (Magill, 2004, S. 282).

Bei komplexeren Bewegungen müssen Unterrichtende und Trainer fähig sein, «gemittelte» Rückmeldungen zu geben und nach einer Reihe von Versuchen auf das wichtigste, zu verbessernde Merkmal hinweisen. Erkennen sie dieses nicht und geben trotzdem ein (also nutzloses) Feedback, werden Erwerber versuchen, dieses zu berücksichtigen – ob die Informationen stimmen oder nicht (Magill, 2004, S. 282).

Doppelt genäht hält besser

Dies sollte uns aber nicht davon abhalten auch redundante Feedbacks zu geben. Der Hinweis der Lehrerin, dass ein Schüler bei der Rolle vorwärts das Kinn gut an die Brust gedrückt habe, obwohl dieser das selber wahrgenommen hat, ist nützlich. Diese doppelte Information trägt dazu bei, dass in einem frühen Stadium des Erwerbs Unsicherheiten abgebaut werden können. Oder mit anderen, wissenschaftlicheren Worten: «Das perzeptive Motorische Kontrollsystem orientiert sich nicht automatisch an Feedbacks, die der Ausführende während der Ausführung erhält.» (Magill, 2004, S. 282).



Erfolgreiche Leitende sind fähig, verständliche, umsetzbare und motivierende Feebacks zu geben.

Foto: Daniel Käsermann

Checkliste für gute Feedbacks

Die richtige Sprache sprechen: Sehr spezifisches und differenziertes Feedback ist nicht automatisch besser. Einsteiger brauchen Informationen, mit deren Hilfe sie sich einen Grundstock an Bewegungskompetenzen zulegen können. Je fortgeschrittener sie im Fertigkeitserwerb sind, desto spezifischer muss auch die Rückmeldung sein.

Lob und Tadel: Oft genügt es nicht, nur das Positive zu verstärken. Eine Kombination von fehlerorientiertem Feedback und Feedback über das, was gut gemacht wurde, ist lernwirksamer.

Fertigkeitsgrad berücksichtigen: Preskriptive, vorschreibende Rückmeldungen sind besser für Erwerber («Beispiel: Du musst den Arm länger machen, damit der Speer länger beschleunigen kann.»). Fortgeschrittene können auch mit deskriptiven, beschreibenden Rückmeldungen etwas anfangen («Dein Speer fliegt in einem flachen Abwurfwinkel weg.»).

Mit Frage verbinden: Dem Athleten die Chance geben, zu sagen, wie er es erlebt hat. «Weshalb ging es jetzt auf einmal besser?» Der Trainer kann überprüfen, inwieweit der Lernfortschritt dem Athleten bewusst ist. Der Athlet wird so aufgefordert, seiner Bewegung nachzuspüren.

Blick fürs Wesentliche: Eine Rückmeldung sollte sich auf den «wichtigsten» Fehler in der Bewegungsstruktur beschränken. Welcher dies ist, bleibt dem Sachverstand des Trainers oder der Sportlehrerin überlassen!

Auf den Effekt bezogen: Viele Feedbacks sind auf den Bewegungsablauf bezogen («Du muss die Knie mehr heben!»). Oft wäre es jedoch besser und effizienter, Effekt bezogene Feedbacks zu geben («Setze die Kanten so ein, dass auf der ganzen Länge zwei Linien in den Schnee gedrückt werden!»).

Gegensatzaufgaben stellen: Wird das Hauptproblem beim Ausführen einer Bewegung von der Sportlehrerin erkannt, kann sie die Rückmeldung mit einer Gegensatzaufgabe verbinden. Landet beispielsweise ein Schüler im Weitsprung immer in Rücklage, sollte er, über den Lernweg der Gegensatzerfahrung, der angestrebten Bewegungsstruktur näher kommen und die Hauptfunktion besser erfassen («Springe einmal so, dass du nach der Landung nach vorne fällst!»).

Keine Demotivation durch ständiges Korrigieren: Einige haben die Tendenz, eine Rückmeldung fast ausschliesslich in Form einer Bewegungskorrektur zu geben. Dies ist insbesondere aus Gründen der Motivation fragwürdig.

Verschiedene Medien nutzen: Video kann auch für Einsteiger effektiv sein; dann, wenn Lehrer oder Trainerinnen Anhaltspunkte geben können, auf welche Aspekte geschaut werden soll.