

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 3 (2001)

Heft: 1

Artikel: Alte Werkzeuge neu entdeckt

Autor: Favre, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991660>

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: 07.02.2026

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

Alte Werkzeuge neu

Wer auf der Suche nach ergänzenden Methoden oder Werkzeugen für die Thematik «Handlung und Reflexion» ist, findet eine ganze Palette davon. Allerdings richten sich die Auswahl und die erfolgreiche Anwendung dieser Werkzeuge ganz nach dem jeweiligen praktischen Zusammenhang. So sind die nachfolgend beschriebenen Unterrichtsmittel nicht absolut neu, sondern werden lediglich in einem veränderten, «neuen» Unterrichtsbereich, der reflektierten Praxis, angewendet. Ein Trainingsplan wird beispielsweise nicht aufgestellt, um sich mit aller Sturheit daran zu halten. In der reflektierten Praxis dient er als Diskussionsbasis zur Weiterentwicklung oder Veränderung eines Trainings oder Lernwegs – und zwar sowohl für die Trainerin als auch den jugendlichen Sportler. Die nachfolgend vorgestellten Werkzeuge dienen deshalb nicht nur als fixe Vorgaben und Anhaltspunkte, sondern vielmehr als scharfe, aber flexible Instrumente zur Analyse eines Lernwegs.

Für einen erfolgreichen Unterricht genügt jedoch keine dieser Methoden allein. Nur eine Kombination der Werkzeuge ermöglicht es, stufenweise die erwünschten Resultate zu erreichen. Vielseitigkeit, sinnvolle Ergänzungen und die notwendige Kommunikation mit den Trainingspartnern, Trainern oder manchmal sogar mit den

Eltern machen es den jugendlichen Sportlern möglich, ihrem Tun einen Sinn zu verleihen und Verständnis für die ablaufenden Prozesse aufzubauen – Voraussetzungen, die eine erfolgreiche reflektierte Praxis unabdingbar braucht.

Marcel Favre

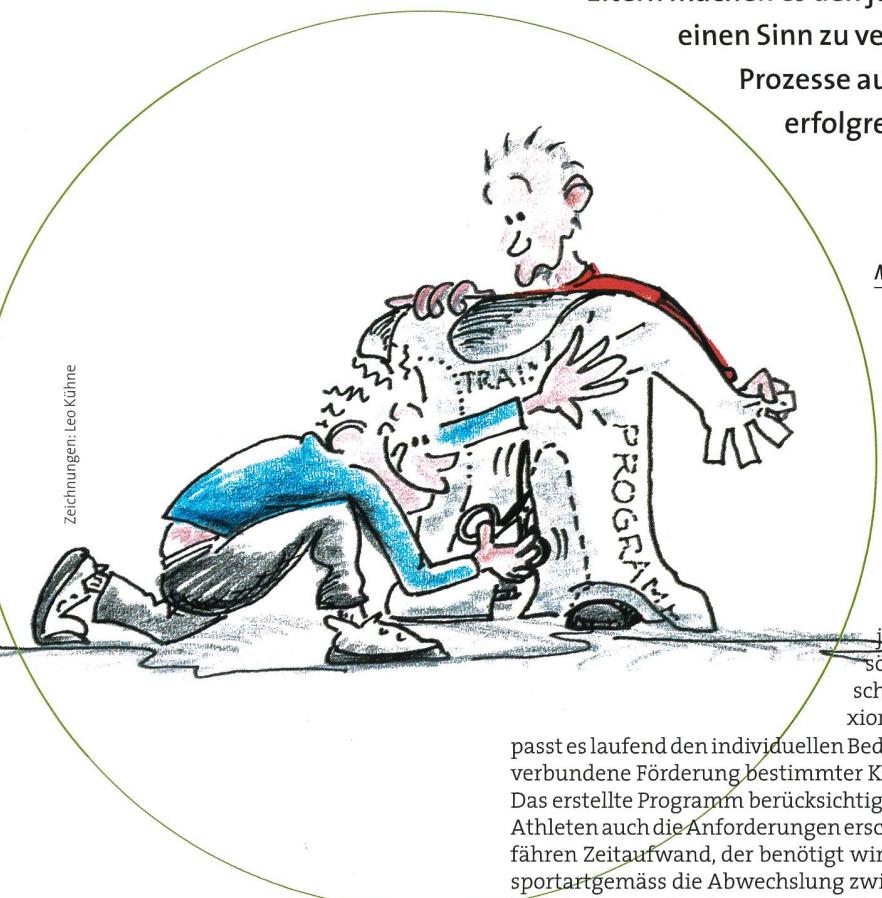
Das Lern- oder Trainingsprogramm

In einem Lern- oder Trainingsprogramm werden unter anderem die Ziele, die erreicht werden sollen, die Übungen und Lernwege, die es umzusetzen gilt, die Anzahl und Frequenz der Wiederholungen, die Termine und die Mittel zur Kontrolle des Fortschritts festgehalten. Dass diese Inhalte auch ausgeführt und die Ziele erreicht werden, bedarf ständiger Kontrolle.

Es ist – obwohl wünschbar – nicht immer möglich, dass die jeweiligen Gruppen- oder Einzelprogramme genau auf die Persönlichkeiten der jungen Sportlerinnen und Sportler massgeschneidert sind. Das Programm bedarf deshalb ständiger Reflexion: Die Reflexion leitet die Erstellung eines Programms und

passt es laufend den individuellen Bedürfnissen an. Die Aufgaben, die zu erfüllen sind, und die damit verbundene Förderung bestimmter Kompetenzen werden analysiert und im Programm integriert. Das erstellte Programm berücksichtigt zudem, dass mit ansteigendem Niveau der Athletinnen und Athleten auch die Anforderungen erschwert werden müssen. Es gibt eine Idee in Bezug auf den ungefähren Zeitaufwand, der benötigt wird, um gewisse Inhalte oder Techniken zu erlernen. Es dosiert sportartgemäss die Abwechslung zwischen reinen Lernabschnitten, in denen neue Bewegungsabläufe kennen gelernt werden, und eigentlichen Trainings, in denen Gelerntes gefestigt werden soll.

Das Programm darf jedoch keineswegs aufgestellt und durchgeführt werden, ohne dass eine Diskussion zwischen dem jungen Sportler, der Trainingsgruppe und dem Trainer stattgefunden hat.



Zeichnungen: Leo Kühne

entdeckt

Fokussiertes Lernen

Jede Sportart erhebt dauernd Anspruch auf eine sinnvolle Koordination individueller oder kollektiver Handlungen: technische Abläufe, taktische Handlungen in der Defensive oder Offensive usw. Der Trainer oder die Trainerin muss deshalb Sequenzen, die einer Athletin oder einem Team Schwierigkeiten bereiten, immer wieder aufnehmen. Allerdings ist es dabei sinnvoll, diese einzelnen Phasen aus dem gesamten Ablauf herauszulösen, die betreffenden Situationen im Detail zu studieren und die motorischen Handlungen isoliert zu üben, zu automatisieren. Mit dieser Methode kann ein einzelnes Element aus dem Gesamtzusammenhang herausgegriffen und die volle Aufmerksamkeit und die ganze Energie darauf fokussiert werden.

Das Vorgehen der Lehrperson ist also, Übungen und Situationen zu kreieren, die den Lernprozess auf einen ganz bestimmten Aspekt lenken. Sie bespricht danach mit jedem einzelnen oder allen Schülerinnen und Schülern zusammen den Fortschritt, der damit erzielt werden soll. Dieses «In-Worte-Fassen» ist gleichzeitig eine Möglichkeit, die Sportlerinnen und Sportler zu motivieren und ihre Aufmerksamkeit auf ein oder mehrere bestimmte Details zu richten. Beispiel: Die korrekte Abfolge von mehreren Bewegungen, das Verhalten vor einem bevorstehenden Wettkampf, die Art sich zu konzentrieren usw. Neben der technischen Verbesserung gibt diese Fokussierung den Jugendlichen auch Sicherheit und Selbstbewusstsein, die es ihnen ermöglichen, einen bestimmten Moment im Training oder im Wettkampf besser zu beherrschen. Sind die fokussierten Bewegungen und Abläufe erst einmal automatisiert, kann ein grösserer Teil der Aufmerksamkeit auf andere externe Informationen und Handlungen, die im Gesamtlauf wichtig sind, gerichtet werden.

Messbar ist eine erfolgreiche Fokussierung daran, inwiefern sich die Bewegungen oder Handlungen der jugendlichen Sportlerinnen und Sportler in Bezug auf ihre Effizienz und Qualität verbessert haben.

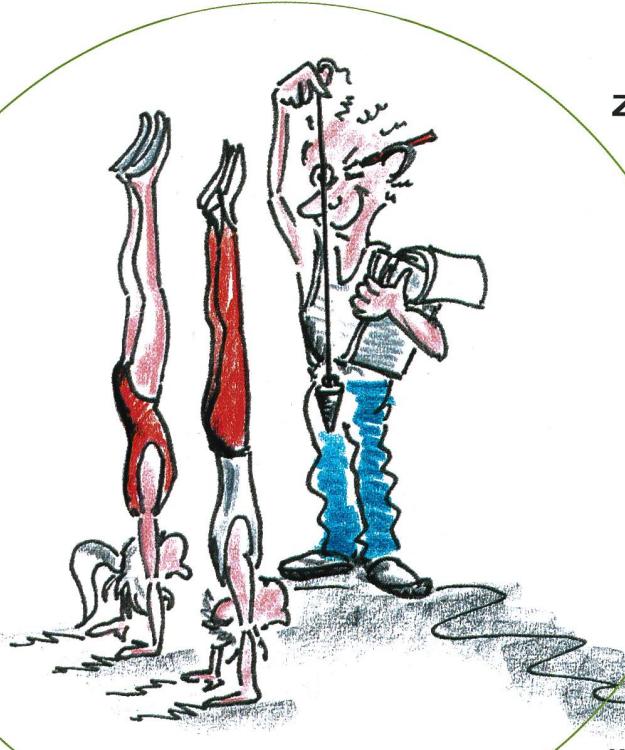


Zwischentests

Zwischentests werden durchgeführt, um Teilespekte eines komplexen Ganzen, das gerade erlernt wird, zu erfassen. Der Test ist nicht nur ein Indikator, der periodisch die Resultate eines Lernprozesses misst, sondern er gibt auch Rückschluss in Bezug auf die gewählte Methode. Der Test ist also nicht nur für die jungen Sportlerinnen und Sportler von grossem Nutzen.

Die Tests verdeutlichen erworbene Kenntnisse, auf denen man weitere Lernelemente oder andere Trainingsinhalte aufbauen kann. Gleichzeitig zeigen sie aber auch Schwächen auf, die es zu kompensieren gilt. Der Trainer muss den Test, seinen Ablauf und die für seine Zwecke bestimmten sinnvollen Messwerte kennen. Wichtig ist zudem, dass er die Resultate dem Sportler offen legt, damit dieser sie studieren und vergleichen kann. Es hilft dem jugendlichen Sportler sehr, sich mit der Bedeutung dieser Resultate auseinander zu setzen, darauf aufbauende Veränderungen im Training zu erkennen, die Entwicklung seiner Kompetenzen zu analysieren und seine Beobachtungen anzusprechen. Dies fördert zudem die wertvolle Diskussion zwischen dem Trainer und seinen «Schützlingen». Die Lernenden gewöhnen sich so daran, ihre Gedanken zu formulieren, sich mit möglichen Gründen und Erklärungen für die Resultate der Tests – sei dies nun in Zahlen oder Worten – auseinander zu setzen und die Konsequenzen daraus zu ziehen.

Tests helfen zudem, Selbstvertrauen aufzubauen, auch wenn der erfasste Fortschritt nicht mit den oft hohen Zielen der Jugendlichen übereinstimmt.



Persönliches Trainingstagebuch



Das persönliche Trainingstagebuch ist ein persönliches Dokument, das vom jungen Athleten täglich nachgeführt wird. Inhalt dieses Buches sind Beobachtungen und Bemerkungen in Bezug auf das Training oder das Trainingsprogramm, die dem Jugendlichen helfen, sich selber zu positionieren und seine Resultate und Lernfortschritte in Zahlen und/oder Worten festzuhalten. Das Trainingstagebuch kann auch auf der Ebene der Gefühle und Gedanken wertvolle Dienste leisten. Es kann Vorschläge des Trainers oder der Trainerin wieder-aufnehmen, verarbeiten, Eindrücke verbalisieren, Situationen beschreiben und die persönliche Meinung finden helfen. Das Trainingstagebuch ist Zeuge eines ganz bestimmten Wegs, einer einmaligen menschlichen Erfahrung und zeigt die Spuren auf, die eine Persönlichkeit in der Entstehung hinterlässt. Es verhilft zu Entdeckungen in Bezug auf die eigene Person und trägt dazu bei, sich selbst im sozialen Umfeld und der Gefühlswelt über den rein sportlichen Horizont hinaus zu sehen. Nicht zuletzt ist es auch eine Erinnerung an einen gegangenen Weg.

Beobachtungsbogen

Mithilfe von Beobachtungsbogen und den darin bestimmten Kriterien lassen sich einige wichtige Punkte in Bezug auf Lernwege, Bewegungsabläufe oder Spielzüge erfassen.

Für jemanden, der etwas lernt, ist die Existenz von lernrelevanten Kriterien, die den Erfolg – oder auch den Misserfolg – aufzeigen, äußerst hilfreich. Deshalb müssen diese Kriterien für den Lernenden als auch den Beobachtenden transparent sein. Für den Trainer oder die Trainerin ist der Beobachtungsbogen ein Instrument, das in erster Linie die aktuellen Tatsachen aufzeichnet, in zweiter Linie und mit der Auswertung dieser Tatsachen auch zur Anpassung im methodischen Bereich führen kann. Beobachtungsbogen müssen zweckgemäß konzipiert werden, d. h. je nach Zielsetzung kann ein Beobachtungsbogen entweder Aspekte enthalten, auf die der Jugendliche sein Augenmerk legen muss, oder/und Punkte, die auf pädagogische Rückmeldungen für den Trainer ausgerichtet sind.

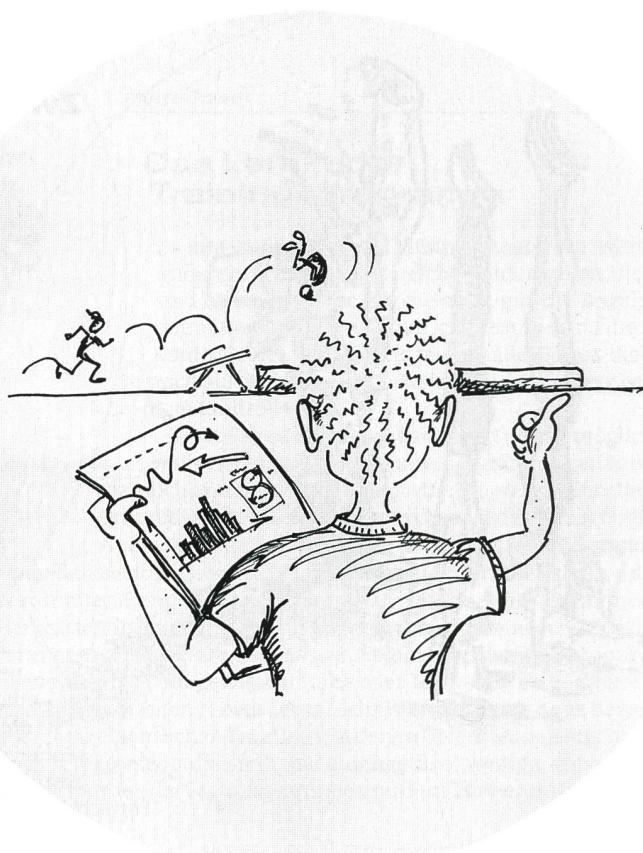
Es ist außerdem sinnvoll, denselben Bogen mehrmals zu verwenden, da auf diese Weise eine Entwicklung der Kompetenzen – in technischer, taktischer oder sozialer Hinsicht – sichtbar gemacht werden kann.

Didaktische Leitlinien

Um einzelne Aspekte eines Lernprozesses transparenter und verständlicher zu machen, ihnen mehr Bedeutung zu verleihen oder sie unterschiedlich zu gewichten, ist es sinnvoll, sich als Trainerin oder Trainer didaktische Leitlinien, beispielsweise in Form eines Modells, zu setzen. Durch die grafische Darstellung dieses Modells gelingt es besser, persönliche Lernstrategien zu verdeutlichen und weitere Zugänge oder andere Wege zum Erfolg zu entdecken. Ein Beispiel diesbezüglich ist das erweiterte Pädamotorische Handlungsmodell von Arturo Hotz. Im Falle eines Misserfolgs können auf diese Weise Möglichkeiten gefunden werden, um Veränderungen in Bezug auf den Lernweg zu erzielen: zum Beispiel Herausforderungen auf eine neue Art zu begegnen, andere Prioritäten zu setzen oder das Trainingsprogramm in einigen Punkten zu ergänzen.

Für den Trainer oder die Trainerin bedeutet die Wahl eines didaktischen Modells den theoretischen Hintergrund, auf welchem er oder sie die sportliche Praxis mit einer gewissen Systematik und mit bestimmten, ihrer/seiner Meinung nach wichtigen Schwerpunkten aufbauen kann.

Werden schliesslich andere Methoden wie beispielsweise das Erstellen eines Trainingsprogramms oder die Verwendung von Beobachtungsbogen in diese didaktischen Leitlinien integriert, ermöglicht dieses Vorgehen eine Verdeutlichung und damit Vereinfachung dieses ganzen komplexen Systems. Es können so zum Beispiel die Bedeutung der konditionellen und koordinativen Faktoren innerhalb des ganzen Gefüges erkannt und in den richtigen Zusammenhang gebracht werden.



Videoaufnahmen

In der heutigen Zeit sind Videoaufnahmen einer sportlichen Bewegung oder einer gemeinsamen sportlichen Handlung weit verbreitet. Sie sind hervorragend geeignet für die Analyse dieser Bewegungen oder Handlungen. Allerdings ist diese Methode, die unter anderem eine Zeitlupenansicht ermöglicht oder nur ein einzelnes Standbild einer Bewegung sichtbar machen kann, verschiedenen technischen Zwängen und Voraussetzungen unterworfen. Um die ganze Palette der technischen Möglichkeiten dieses Unterrichtsmittels auszuschöpfen, muss die Benutzerin oder der Benutzer einer Videokamera die entsprechenden Anforderungen des Geräts kennen und erfüllen.

Wird diese audio-visuelle Methode regelmässig angewendet, bedeutet sie für die jungen Sportlerinnen und Sporter durchaus eine zuverlässige Informationsquelle für das aktuelle Lernniveau oder den momentanen Standort. Eine Videosequenz zeigt ohne Beschönigung die Unterschiede zwischen der persönlichen Technik und der optimalen Technik, dem Ideal- oder Wunschbild auf. Nicht zuletzt helfen Videoaufnahmen auch dabei, das optimale Timing einer Bewegung zu finden (Zeitpunkt und Geschwindigkeit, Bewegungsausmass und Kraftdosierung usw.). Sie kommen auch als Unterstützung der anderen Werkzeuge wie den Beobachtungsbogen oder die didaktischen Leitlinien zum Einsatz.



Studium von Literatur

Die Motivation zur Lektüre von Büchern oder Artikeln, die der junge Sportler in den meisten Fällen von sich aus nicht machen würde, gehört zu einem weiteren Bereich in der reflektierten Praxis.

Eine sportliche Handlung oder Bewegung in einem Buch zu entdecken und zu erkunden, kann für eine Athletin sehr sinnvoll und sinnstiftend sein. Es ist ein weiterer Weg in Bezug auf das Verständnis oder die Hintergründe einer sportlichen Handlung. Dieser Prozess, im Fachjargon «Metakognition» genannt, führt den jugendlichen Leser zur Präzisierung eigener (Bewegungs-)Vorstellungen, zur vertieften Auseinandersetzung und Akzeptanz der gefundenen Schwierigkeiten und nicht zuletzt zu einem grösseren Wissen über die gewählte Sportart. Dadurch ist es für den Jugendlichen auch möglich, die ganze Sache mit anderen Augen zu betrachten und die Sichtweise zu wechseln – was für eine Selbstanalyse unabdingbar ist.

Die Fähigkeit, die bei einer Lektüre entwickelt wird, indem Worte und Bilder hervorgerufen werden, ist auf einer tieferen Ebene verankert und vielleicht viel dauerhafter als eine einfache technische Korrektur. Indem einer Handlung ein idealisiertes (gelesenes) Bild hinzugefügt wird, entsteht eine symbolische Bedeutung für denjenigen, der sportlich handelt.



Das Briefing

Unter einem Briefing wird hier ein klärendes Gespräch verstanden, in dem eine Gruppe gemeinsam Gedanken einbringt oder Kritik äussert. Das Besondere an einem Briefing ist zudem, dass es unmittelbar nach einer kritischen oder gefühlbetonten Situation (einem Lager oder einer sportlichen Prüfung, einem Schlüsselerlebnis oder einem Unfall) stattfindet.

Ein Briefing ist unerlässlich, wenn die Jugendlichen infolge eines ungewöhnlichen Ereignisses innerhalb der Gruppe, der sie angehören, emotional aufgewühlt oder sogar schockiert sind. Ist das Erlebnis gravierend und sehr schwer zu verarbeiten, ist das Briefing Sache eines Spezialisten (dafür ausgebildeter Arzt, Psychologe oder Psychoanalytiker). Es ist in dieser Situation sehr wichtig, dass der Spezialist mit einer hochstehenden kommunikativen Kompetenz versucht, die angespannte Lage zu beruhigen.

Wenn das Ereignis weniger schlimm ist, kann auch der Trainer oder die Lehrerin dieses Gespräch leiten. Am besten beginnt man mit einer Zusammenfassung des Geschehens, um das Erlebte noch einmal in Erinnerung zu rufen und zu klären. Dabei soll versucht werden, die Situation zu entschärfen und zu entdramatisieren. Eine derartige Diskussion vereint die Teilnehmenden und hilft, das Erlebte gemeinsam zu verarbeiten.

