

Lehrmaterialien
Sportartübergreifende Basisqualifizierung
Ausbildung von Übungsleitern, Trainern
und Jugendleitern der 1. Lizenzstufe



Sportpädagogische und sportpsychologische Grundlagen

Ingemarie Saß, Marga Vogt

Sportpädagogische Sportpsychologische

1	Die Ziele sportpädagogischen Handelns	4
1.1	Das sportpädagogische Handlungsfeld	4
1.2	Der Zielansatz „Individuelle Handlungsfähigkeit“ in und durch Bewegung, Spiel und Sport	4
1.3	Sportpädagogische Erschließung unterschiedlicher Sinnperspektiven	5
2	Die Berücksichtigung von Entwicklungsbesonderheiten	7
2.1	Was ist Entwicklung?	7
2.2	Entwicklung als aktive Auseinandersetzung des Einzelnen mit seiner inneren und äußeren Realität	8
2.3	Wie lange dauert die menschliche Entwicklung?	9
2.4	Zur Bedeutung von Entwicklungsaufgaben	9
3	Die Inhalte des Übungs- und Trainingsbetriebes	11
3.1	Das weite Inhaltsverständnis	11
3.2	Inhalte der „neuen“ Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur	12

und Grundlagen

INHALT KAPITEL II

4	Die Pädagogisch-Methodische Gestaltung der Übungsprozesse	13
4.1	Das didaktische Dreieck	13
4.2	Die Gestaltung der Übungsprozesse als Kreislauf von Planen - Realisieren - Auswerten	13
4.3	Allgemeine Empfehlungen für die Gestaltung einer Übungseinheit	16
5	Gruppen im Sport	18
5.1	Merkmale von Gruppen im Sport	18
5.2	Differenzierungskriterien für Gruppen im Sport	19
5.3	Bildung von Sportgruppen	20
6	Leistungs- und Führungstätigkeit des Übungsleiters	21
6.1	Planen, Gestalten und Bewerten als Führungsfunktionen	21
6.2	Anforderungen an das Führungsverhalten	21
6.3	Kompetenzbereiche des Übungsleiters	23
6.4	Grundpositionen für die Gestaltung erfolgreichen Führungsverhaltens in Sport-Gruppen	24
	Quellenverzeichnis	25

1 Die Ziele sportpädagogischen Handelns

1.1 Das sportpädagogische Handlungsfeld

Sportpädagogisches Handeln ist allgemein gerichtet auf alle Erziehungsprozesse in Verbindung mit Bewegung, Spiel und Sport. Demzufolge ist das sportpädagogische Handlungsfeld durch eine große Breite und Differenziertheit gekennzeichnet. Es erfaßt u.a.

- Menschen aller Altersgruppen und unterschiedlichen Geschlechts
- Menschen mit verschiedenen Sinnperspektiven im Bereich Bewegung, Spiel und Sport
- Menschen mit differenzierten sportlichen Leistungsvoraussetzungen und Leistungszielen (gesundheitsorientierte Fitnessgruppen, sportartspezifische Trainingsgruppen)
- Menschen in sozialen Sondergruppen (Behinderte, Ausländer, Suchtgefährdete)

In allen Bereichen hat die Sportpädagogik jeweils eine Doppelfunktion zu erfüllen, indem sie einerseits auf Erziehung im und zum sportlichen Handeln gerichtet ist, andererseits aber auch die Erziehung durch Bewegung, Spiel und Sport als wichtigen Gegenstandsbereich einbezieht.

1.2 Der Zielansatz „Individuelle Handlungsfähigkeit in und durch Bewegung, Spiel und Sport

Unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsvoraussetzungen besteht für die überwiegende Mehrzahl von Teilnehmern der verschiedensten Übungsgruppen eine wichtige Zielstellung darin, ihre eigene Handlungsfähigkeit in dem jeweils gewählten Bewegungs-, Spiel- oder Sportbereich zu verbessern. Dabei rückt erfahrungsgemäß das motorisch-sportliche Handeln der Teilnehmer vorrangig in den Mittelpunkt der Übungsprozesse.

Eine exemplarische Betrachtung von Trainings- oder Wettkampfsituationen im Bereich der Sportspiele macht jedoch schnell deutlich, dass zu einer sicheren Handlungsfähigkeit neben sportlichen Fertigkeiten (z.B. Dribbeln, Werfen, Pritschen) und körperlichen Fähigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit) auch umfassende theoretische Kenntnisse über Technikriterien, taktische Varianten oder über das Regelwerk gehören. Hinzu kommt als weiterer wichtiger Bedingungsfaktor das gemeinsame und abgestimmte Handeln in der eigenen Mannschaft sowie die Befähigung zur fairen Auseinandersetzung mit den Gegenspielern.

Ähnliche Zusammenhänge lassen sich auch in anderen Spiel- und Sportbereichen feststellen. Das heißt also, sportliches Handeln stellt sehr komplexe Anforderungen an die Persönlichkeit der Sportler auf einer motorischen, kognitiven und sozial-emotionalen Ebene (KURZ 1988, S. 15 ff.).

Hieraus ergibt sich ein mehrdimensionales Zielverständnis, das für die sportpädagogische Arbeit des Übungsleiters bedeutsam ist und in der folgenden Übersicht verdeutlicht werden soll:

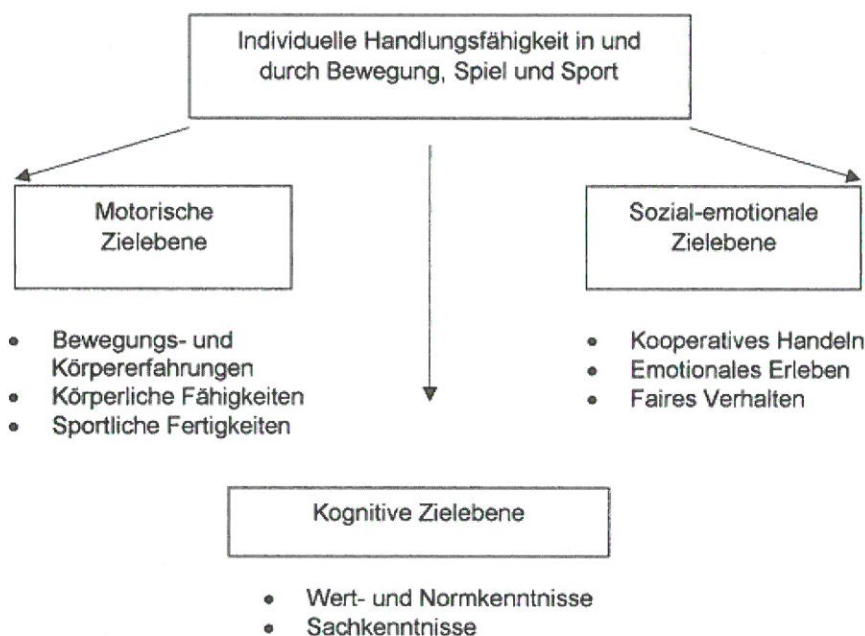


Abb. 1: Der mehrdimensionale Zielansatz zur Herausbildung individueller Handlungsfähigkeit in und durch Bewegung, Spiel und Sport

Aufgabe:

Belegen Sie den mehrdimensionalen Zielansatz mit praktischen Beispielen aus dem Übungsbetrieb

Damit werden die Sportler vorrangig für eine aktive und selbstbestimmte Teilnahme in den verschiedenen Bereichen von Bewegung, Spiel und Sport qualifiziert. Hierin besteht zweifellos die Hauptzielstellung des Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetriebes.

Andererseits können und sollen Übungsleiter ihre Sportler aber auch vorbereiten und befähigen, die Vielfalt des Sports mit all seinen Licht- und Schattenseiten, mit seinen Chancen und Risiken kritisch zu bewerten und über Formen eigener sportlicher Aktivitäten außerhalb des organisierten Sports verantwortlich entscheiden zu können. Aus dieser Sicht orientiert der oben vorgestellte Zielansatz „Individuelle Handlungsfähigkeit ...“ zugleich auch auf eine weitere Funktion des Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetriebes im Sinne der Nutzung von Erziehungsmöglichkeiten durch Bewegung, Spiel und Sport.

1.3 Sportpädagogische Erschließung unterschiedlicher Sinnperspektiven

Es wird davon ausgegangen, dass sportliches Handeln immer in vielfältiger Weise wert-orientierend ausgelegt werden kann. Als Übungsleiter pädagogisch verantwortlich zu handeln bedeutet, die Sportler zu befähigen, ihr eigenes Handeln in Bewegung, Spiel und Sport nach unterschiedlichen Sinnrichtungen selbstverantwortlich und kritisch zu überprüfen. Unter Beachtung folgender Sinnperspektiven könnten Entwicklungsprozesse, vor allem jugendlicher Sportler, günstig beeinflusst werden.

Den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen

Die Sportler sollen ihren eigenen Körper unter Beachtung verschiedener Sinnrichtungen (wie z.B. Leistung, Ausdruck, Entspannung) bewusst wahrnehmen. Das bedeutet, verschiedene Funktionsbereiche des Körpers besser verstehen zu lernen. Gerade im Jugendalter ist eine positive Hinwendung auf die eigene Körperlichkeit eng mit einer Ausprägung des Selbstwertgefühls verbunden. Das bietet zugleich günstige Anknüpfungspunkte für eine kritische Auseinandersetzung mit negativen Erscheinungsformen der Manipulation des menschlichen Körpers in der heutigen Gesellschaft.

Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können erwerben und anwenden

Besonders in Übungsgruppen mit Kindern geht es zunächst um ein Lernen mit allen Sinnen sowie um das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen Umfeldsituationen von Bewegung, Spiel und Sport. Im Jugend- und Erwachsenenalter erwerben die Sportler entsprechend der spezifischen Zielstellung ihres Übungs- und Trainingsbetriebes möglichst sichere Fertigkeiten in ausgewählten Sportarten, Spielen und freien Bewegungsformen. Dabei sollen sie Varianten einer weiten inhaltlichen Auslegung traditioneller Vereinssportarten erfahren, aber auch Formen der neuen Spiel- und Bewegungskultur kennenlernen.

Leistung erfahren und einschätzen

Unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen der Menschen sind Leistungsanforderungen für die Persönlichkeitsentwicklung insgesamt bedeutsam. Unabhängig von Alter und Geschlecht sollen Sportler ihre Leistungen jedoch immer auf unterschiedlichen Ebenen messen können, d.h. am individuellen Leistungsfortschritt, im Leistungsvergleich mit anderen sowie an gesetzten Leistungsnormen.

Die Bewertung erbrachter Leistungen ist dabei möglichst in Verbindung von Ergebnis und der dazugehörenden Übungsprozessgestaltung transparent zu machen. Dadurch werden die Sportler angeregt und befähigt, das individuelle Üben bewusster zu gestalten und Leistungseinschätzungen zunehmend realer vorzunehmen.

Soziales Verhalten gestalten und erleben

Aufgrund vielfältiger Möglichkeiten für eigenverantwortliches und gemeinschaftliches Handeln bieten Bewegung, Spiel und Sport gute Grundlagen zur Herausbildung sozialer Kompetenzen. Die Sportler werden befähigt, unterschiedliche Kooperationsformen in Spiel- und Sportsituationen selbst zu gestalten, auftretende Konflikte gemeinsam zu bewältigen sowie übertragene Aufgaben selbständig zu realisieren. Dazu gehören auch gegenseitige Achtung und faires Verhalten statt Aggression und Gewalt sowie die Beachtung vereinbarter Normen und Regeln.

Soziale Kompetenz schließt ebenfalls Toleranz, Achtung und Hilfsbereitschaft beim gemeinsamen Handeln von Sportlern mit differenzierten Leistungsvoraussetzungen und unterschiedlicher soziokultureller Herkunft ein. Damit könnte der Sport ein wichtiges soziales Lernfeld für reale Lebenssituationen darstellen.

Gesundheit fördern, gesundheits- und umweltbewusst handeln

Das sportpädagogische Anliegen des Übungsleiters sollte auch darin bestehen, den Sportlern unter Berücksichtigung ihrer Altersspezifik ein möglichst weites Gesundheitsverständnis zu vermitteln. Das heißt, neben körperlicher Fitness, psychischem Wohlbefinden im Sinne von Ausgleich und Entspannung auch die sozial-emotionale Komponente als freudbetontes Miteinander bei Sport und Spiel einzubeziehen.

Gesundheits- und umweltbewusstes Handeln erfordert zugleich eine umfassende Wissensvermittlung sowohl über fördernde als auch schädigende Einflussfaktoren auf die Gesundheit in allen Bereichen des individuellen und organisierten Sports.

Weiterführendes Wissen

Als Teilsystem der Gesellschaft unterliegt der Sport auf Grund ökonomischer und sozialkultureller Bedingungen bestimmten Entwicklungstendenzen, die teilweise auch zu Negativerscheinungen oder Perversionen seiner Sinnggebung führen können. Dazu gehören u.a. Erscheinungen wie Ideologisierung, Kommerzialisierung, Aggression und Gewalt sowie Leistungsmanipulation.

(vgl. Haag, 1995, S. 102)

Kontrollfragen

1. Was beinhaltet der Zielansatz „Individuelle Handlungsfähigkeit in und durch Bewegung, Spiel und Sport“?
2. Unter welchen pädagogischen Sinnperspektiven können Sie Übungsprozesse gestalten?

2 Die Berücksichtigung von Entwicklungsbesonderheiten

2.1 Was ist Entwicklung?

Die erfolgreiche sportpädagogische Einflussnahme auf den Prozess und das Ergebnis des Sporttreibens der Mitglieder von Sportgruppen dient dem Ziel, ihre individuelle Handlungsfähigkeit im Sport auszuprägen und zu vervollkommen. Das verlangt vom Übungsleiter, die Übenden in ihrer Ganzheit zu sehen und ihren jeweiligen körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklungsstand zu berücksichtigen. Der folgende Abschnitt stellt die Aspekte der psychischen und der sozialen Entwicklung in den Mittelpunkt, die bei der Ausübung von Bewegung, Spiel und Sport bedeutsam sind und sich dabei vervollkommen können.

Definition

Unter Entwicklung wird eine längerfristige, relativ beständige Veränderung der Voraussetzungen für die Regulation von Handlungen verstanden. Sie basiert auf Erbanlagen und hängt in bedeutendem Maße von den Erfahrungen über die eigene Person und ihre Umwelt ab, die der Mensch in der Tätigkeit und beim Handeln, im aktiven Umgang mit Dingen und mit anderen Menschen erworben hat.

Psychische Voraussetzungen zur Regulation von sportbezogenen Handlungen sind z.B.:

- Kognitive Komponenten, die der Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung dienen (z.B. Wahrnehmungen, Bewegungsvorstellungen, operatives Denken, Bewegungserfahrungen, Bewegungsgedächtnis).
- Emotionale Komponenten, die die erlebnismäßige Seite des Sporttreibens widerspiegeln (z.B. Erfolgs- und Misserfolgserleben, Freude, Angst, Ärger).
- Motivationale Komponenten (z.B. Einstellungen, Bedürfnisse, Motive als Handlungsgründe für die Aufnahme und die Aufrechterhaltung des Sporttreibens, aber auch für einen Ausstieg aus dem Sport).

Der Entwicklungsprozess äußert sich in individuellen Veränderungen jedes einzelnen Sportlers und kann auch zwischen den Teilnehmern mit vergleichbaren Ausgangsbedingungen deutliche Unterschiede aufweisen.

Beispiel:

Ein Übungsleiter registriert deutliche Fortschritte eines Sportlers seiner Gruppe bei der Ausführung eines Sprunges. Dem Sportler ist es gelungen, durch konzentriertes Üben die Sprungtechnik von der Grobform zur Feinform zu verbessern. Aus der Analyse der Leistungskomponenten wird deutlich, dass hier sowohl der Zuwachs an Sprungkraft und spezifischer koordinativer Voraussetzungen als auch die präziseren Bewegungsvorstellungen einen Anteil an den individuellen Fortschritten hatten.

In einer Anfängergruppe, bei der alle Teilnehmer ein vergleichbares sportliches Ausgangsniveau hatten, stellt der Übungsleiter bereits nach wenigen Übungsstunden deutliche Unterschiede in den Lernfortschritten innerhalb der Gruppe fest, wobei die einzelnen Sporttreibenden die Aufgaben auf verschiedenen Wegen und in unterschiedlichem Tempo bewältigten.

Weiterführendes Wissen

Die Komponenten der Handlungsregulation erfahren im Prozess der Entwicklung intraindividuelle und interindividuelle Veränderungen. Die intraindividuellen Entwicklungsvorgänge beziehen sich auf die einzelnen Komponenten der Handlungsregulation und ihre Veränderungen bei einer Person. Bei der Betrachtung der interindividuellen Entwicklung stehen die im Entwicklungsprozess auftretenden Unterschiede zwischen einzelnen Personen im Blickpunkt.

Hier ist es bedeutsam zu erkennen, worin diese Verschiedenartigkeit besteht, um differenzierte Hilfen geben zu können, die Stärken zu betonen und Mängel gezielt zu beseitigen.

2.2 Entwicklung als aktive Auseinandersetzung des Einzelnen mit seiner inneren und äußeren Realität

Die Entwicklung der Sporttreibenden vollzieht sich im Rahmen ihrer aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt. Jedes Individuum verfügt über spezifische Lebensbedingungen, und zwar sowohl über eine „innere“ als auch eine „äußere“ Realität. Ihre „produktive Verarbeitung“ (HURRELMANN 1993, S.62) ist die Basis für seine Persönlichkeitsentwicklung. Damit wird betont, dass jeder Mensch über ein bestimmtes inneres Potential verfügt, das ihm ermöglicht, sich mit seiner Umwelt - der äußeren Realität - auseinanderzusetzen. Sowohl die inneren als auch die äußeren Bedingungen sind unter Berücksichtigung der genetischen Voraussetzungen einerseits und der gesellschaftlichen und sozialen Vorgaben andererseits veränderbar. Indem der Mensch sich „produktiv“ mit seinen Realitäten auseinandersetzt, spielt er eine aktive Rolle in seiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Im Rahmen von Sport- und Bewegungstätigkeiten haben sich Sporttreibende z.B. mit folgenden Bedingungen ihrer inneren und äußeren Realität auseinanderzusetzen:

<i>Innere Realität</i>	<i>Äußere Realität</i>
(psychische und organismische Voraussetzungen): • Körperliche Voraussetzungen für die Bewältigung von Bewegungsaufgaben (z.B. Größe, Gewicht, physiologische Strukturen und Prozesse) • Psychische Komponenten der eigenständigen Handlungsregulation im Sport (z.B. Bewegungserfahrungen, Leistungsmotivation, Erfolgs- und Misserfolgsverarbeitung) • Aktuelles gesundheitliches und psychisches Befinden • _____ • _____ • _____	(Soziale und dinglich-materielle Umwelt): • Gesellschaftliche Werte und Normen des Sporttreibens • Lern- bzw. Berufsbedingungen • Unterstützung durch Familie und Freunde • Anforderungen der Sportart bzw. der Bewegungsangebote • Häufigkeit und Intensität des Sporttreibens • Zusammensetzung der Sportgruppe • Führungstätigkeit des Übungsleiters • Qualität der Übungsstätte • Aktueller Stand der Gruppenbeziehungen • _____ • _____ • _____

Abb. 2: Innere und äußere Realität

Aufgabe:

Erläutern Sie an Beispielen, wie sich Sporttreibende aus Ihrer Übungsgruppe aktiv mit ihren inneren und äußeren Bedingungen auseinandersetzen und in diesem Prozeß Fortschritte in der individuellen Entwicklung erreichen.

2.3 Wie lange dauert die menschliche Entwicklung?

Die menschliche Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der nicht an bestimmte Altersbereiche gebunden ist. Sie verläuft im Kindes- und Jugendalter besonders deutlich, ist aber auch in den verschiedenen Abschnitten des Erwachsenenalters gegeben.

Häufig wird das Lebensalter als ein Bezugspunkt herangezogen, um den Entwicklungsstand eines Menschen einzuschätzen, es ist jedoch als Bewertungskriterium nur sehr ungenau. Als Beispiel wird hier nur auf die Unterschiede zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter von Individuen verwiesen, die insbesondere bei Heranwachsenden einer Altersklasse auf den ersten Blick sichtbar werden. Kinder und Jugendliche eines Geburtsjahrganges können sich hinsichtlich ihrer biologischen Entwicklung um Jahre unterscheiden. Auf diese eventuellen Diskrepanzen sollte sich der Übungsleiter einstellen, um seine Sportler weder zu unter- noch zu überfordern.

Geringe Aussagekraft hat das Lebensalter auch für die Ausprägung bestimmter Einstellungen und Motive. So ist die positive Einstellung zu Sport und Bewegung durchaus kein Privileg junger Menschen. Nach Abschluss der Schulzeit und dem damit zu Ende gehenden „Pflichtsport“ in Form des Sportunterrichts äußert ein nicht geringer Teil junger Menschen kein Interesse an sportlicher Aktivität. Dagegen hat die Zahl der Älteren zugenommen, die eine positive Haltung zum Sport belegen, indem sie mit Freude an Bewegungs- und Sportaktivitäten teilnehmen.

2.4 Zur Bedeutung von Entwicklungsaufgaben

Unter Berücksichtigung der begrenzten Aussagekraft von Altersangaben für die Kennzeichnung der Entwicklung ist es jedoch für die pädagogische Einflussnahme in Gruppen hilfreich, an die Sporttreibenden in einzelnen Lebensphasen verallgemeinerte Erwartungen stellen zu können. Dazu liefert das Konzept der Entwicklungsaufgaben gute Anhaltspunkte. Es geht davon aus, dass für verschiedene Abschnitte des Lebenslaufes gesellschaftliche und soziale Vorgaben in Form von Erwartungen an das Verhalten des Einzelnen bestehen, die ihm und seiner Umwelt als Orientierung und als Maßstab für seine Entwicklung dienen können (z.B. Einschulung: Beginn des Sportunterrichts und damit des obligatorischen Sporttreibens für Kinder im Altersbereich 5-7; Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess im späten Erwachsenenalter mit höherem Freizeitfonds für Bewegung, Spiel und Sport).

Definition:

„Eine Entwicklungsaufgabe ist eine Aufgabe, die sich in einer bestimmten Lebensperiode des Individuums stellt. Ihre erfolgreiche Bewältigung führt zu Glück und Erfolg, während Versagen das Individuum unglücklich macht, auf Ablehnung durch die Gesellschaft stößt und zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung späterer Aufgaben führt.“

HAVIGHURST (zit. bei OERTER & MONTADA 1995, S. 121)

Entwicklungsaufgaben sind nach OERTER & MONTADA (1995) als Lernaufgaben zu verstehen, d.h. Entwicklung wird als Lernprozess aufgefasst, der sich über die gesamte Lebensspanne erstreckt und im Zusammenspiel mit realen Anforderungen zum Erwerb von Fertigkeiten und Kompetenzen führt, die zur konstruktiven und zufriedenstellenden Bewältigung des Lebens in einer Gesellschaft notwendig sind. Die folgende Übersicht über ausgewählte Entwicklungsaufgaben in einzelnen Lebensabschnitten, die von den Sporttreibenden zu bewältigen sind, hilft dem Übungsleiter

- die sportliche Tätigkeit in dem jeweiligen Entwicklungsabschnitt in den Lebenszusammenhang der Sporttreibenden zu stellen,
- Ableitungen zu erkennen, inwieweit sportliches Handeln mit dazu beitragen kann, allgemeine Entwicklungsaufgaben zu bewältigen,
- Maßstäbe für die Bewältigung sportlicher Handlungen aus dem Vergleich mit anderen Lebensbereichen zu gewinnen

Entwicklungsaufgaben in verschiedenen Lebensphasen
(nach OERTER & MONTADA 1995, 124; 328)

Mittlere Kindheit (6 bis 12 Jahre)	Jugendalter (12 bis 18 Jahre)	Frühes Erwachsenenalter (18 bis 30 Jahre)	Spätes Erwachsenenalter (älter als 60 Jahre)
- Entwicklung von motorischen und sprachlichen Fähigkeiten - Entwicklung grundlegender sozialer Kompetenzen - Entwicklung von kognitiven Kompetenzen für die Alltagsbewältigung. _____ _____	- Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung - Übernahme der männl./weibl. Geschlechterrolle - Vorbereitung auf berufliche Karriere - Entwicklung eines Norm- u. Wertsystems - Aufbau sozialer Beziehungen _____ _____	- Berufsausbildung und -einstieg - Aufbau von Partnerbeziehungen - Gründung/ Betreuung einer Familie - Politische Partizipation - Angemessene soziale Gruppe finden _____ _____	- Energien auf neue Rollen lenken - Akzeptieren des eigenen Lebens - Altersentsprechende Bewältigung von Belastungen - Endlichkeit des Lebens annehmen - Aktive Gestaltung des Lebensalltags - Verlust v. Angehörigen verarbeiten _____ _____

Abb. 3: Entwicklungsaufgaben in verschiedenen Lebensphasen

Beispiel:

Im späten Erwachsenenalter ist die aktive Gestaltung des Lebensalltags sehr wesentlich. Die regelmäßige Teilnahme am Seniorensport unterstützt diese Entwicklungsaufgabe z.B. durch die Kräftigung des Körpers

- die Stärkung der Ausdauerfähigkeit
- das Üben rückengerechten Bewegungsverhaltens im Alltag
- die sozialen Kontakte zur Gruppe, die häufig über die Übungsstunde hinausgehen die Strukturierung des Alltags (jeden Dienstag um 10:00: Treffpunkt Turnhalle)

Aufgabe:

Überlegen Sie, inwiefern die Bewältigung bestimmter Entwicklungsaufgaben in den verschiedenen Lebensabschnitten durch aktives Sporttreiben unterstützt werden kann.

Kontrollfragen

1. Warum liefert das Lebensalter nur begrenzte Anhaltspunkte für die Kennzeichnung der Entwicklung eines Individuums?
2. Was ist unter der „inneren“ und der „äußeren“ Realität eines Sporttreibenden zu verstehen?
3. Welche Bedeutung haben die Entwicklungsaufgaben für die Einschätzung des Entwicklungsstandes eines Menschen in einzelnen Lebensabschnitten?

3 Die Inhalte des Übungs- und Trainingsbetriebes

3.1 Das weite Inhaltsverständnis

Aus Hinweisen von Übungsleitern und Mitgliedern verschiedenster Sportgruppen wird ersichtlich, dass die Hauptinhalte ihrer Übungs- und Trainingsstunden überwiegend aus Elementen und Übungsformen vereinstypischer Sportarten (z.B. Leichtathletik, Tennis, Fußball ...), aber auch aus allgemeinen Bewegungsaktivitäten (z.B. Gymnastik, Fitnessprogramme) sowie aus einem breiten Repertoire freudbetonter kleiner Spielformen bestehen. Hinzu kommen in der Regel Hinweise oder Erklärungen der Übungsleiter als theoretische Vermittlungen. Hieraus wird bereits deutlich, dass der „Inhaltsbegriff“ unter Berücksichtigung unterschiedlichster Sportgruppen sehr weit gefasst werden muß.

Bestandteile eines weiten Inhaltsverständnisses sind:

- Allgemeine und spielerische Bewegungshandlungen
(z.B. grundlegende Bewegungsfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Balancieren sowie kleine Spielformen)
Sportartorientierte Handlungsformen
(z.B. sportliche Techniken, Komplexübungen, Wettkämpfe)
- Der Körper als „Gegenstand“ des Erfahrens, Vervollkommnens und Lernens
(z.B. Fitnessübungen mit ausdauer- und kraftbetonten Übungsformen, Stretching, Koordinationsübungen zur Vermittlung von Körpererfahrungen)
- Theorieinhalte
(z.B. Vermittlung und Aneignung von technischen und methodischen Kenntnissen sowie von Wert- und Normkenntnissen) sowie
- Soziale Verhaltensweisen als Bestandteil der Übungs- und Trainingsprozesse
(z.B. Realisierung unterschiedlicher Sozialformen, Verinnerlichung der Prinzipien des Fairplay, Integration ausländischer Sportler)

Aufgabe:

Nennen Sie Beispiele für dieses weite Inhaltsverständnis aus Ihren eigenen Übungsstunden!

Nur auf der Grundlage der hier aufgezeigten „weiten“ stofflichen Auslegung kann die Leitidee „individuelle Handlungsfähigkeit“ mit ihrer Orientierung auf die Bereiche Bewegung, Spiel und Sport inhaltlich-praktisch überhaupt erst realisiert werden - und zwar in den unterschiedlichsten Sportgruppen, unabhängig von alters- oder leistungsspezifischen Voraussetzungen der Mitglieder. In diesem Zusammenhang erscheint eine Klärung der Begriffe Bewegung, Spiel und Sport zweckmäßig (vgl. HAAG 1995, S. 24 ff.).

Bewegung

ist eine grundlegende Dimension menschlichen Verhaltens und hat zugleich eine Basisfunktion für alle motorisch-sportlichen Handlungen. Neben vielfältigen eigenen Bewegungserfahrungen ermöglicht sie auch eine Vermittlung zwischen Individuum und sozialer Umwelt (z.B. Pantomime, Ausdruckstanz).

Spiel

wird hier als eine Tätigkeit verstanden, die ohne bewussten Zweck nach selbst vereinbarten Regeln und mit hohem emotionalen Erlebnisgewinn erfolgt. Der pädagogische Wert spielerischen Handelns besteht vor allem in seinen schöpferischen und kreativen Ausgestaltungsmöglichkeiten (z.B. Spielvarianten mit dem Schwungtuch, mit Indiacabällen oder Jonglierreifen).

Sport

orientiert sich als eine spezifische Form von Bewegung vorrangig an zweckrationalen Verhaltensmustern im Bereich von Sportarten. Er ist institutionalisiert, durch soziale Normen geregelt und unterliegt dem Leistungsprinzip (z.B. Leichtathletik, Tennis, Handball als Wettkampfsportarten).

3.2 Inhalte der „neuen“ Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur

Neben dem traditionellen Vereinssport mit seinen typischen Merkmalen Leistung, Training, Wettkampf bildete sich in den vergangenen Jahren eine „neue“ Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur heraus, die vorwiegend auf sinnliches Erleben, wechselnde Körper- und Bewegungserfahrungen sowie freudvolles Genießen und vielfältige soziale Kontakte gerichtet ist. Das dadurch entstandene Interesse an einer größeren inhaltlichen Angebotsvielfalt der Vereine ist vor allem bei Jugendlichen mit der Erwartung verbunden, neben traditionellen Inhalten auch attraktive Trendsportarten sowie neue Spiel- und Bewegungsformen ausüben zu können (BRINKHOFF 1994, S. 25 ff.).

Aus der Vielzahl der vorhandenen und sich oft schnell ändernden Formen sollen hier nur einige ausgewählte Beispiele nach inhaltlichen Schwerpunkten zusammengefasst werden:

Risikosportarten:	Klettern, Mountainbiking
Gleichgewichtssportarten:	Roller- und Inlineskating, BMX, Skateboard
Fitness-Sportarten:	Aerobic, Nordic Walking, Callanetic, Aquagymnastik
Meditative Bewegungskulturen:	Yoga, Tai Chi, Budo
Expressive Sportarten:	Akrobatik, Jonglieren, Moderne Tanzformen, (Techno, Lambada)
Teamsportarten:	American Football, Rugby, Streetbasketball-, fußball Beachvolleyball, -tennis-, -handball

Aufgabe:

Erkunden Sie in Ihrer Sportgruppe vorhandene Interessen an neuen Sport-, Spiel- und Bewegungsformen. Beraten Sie über eine mögliche Berücksichtigung im Übungsbetrieb!

Das „weite“ Inhaltsverständnis ermöglicht die Berücksichtigung traditioneller Sportarten ebenso wie Formen der neuen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass die Auswahl der Übungs- und Trainingsinhalte in jeder einzelnen Sportgruppe immer durch die jeweilige spezifische Zielstellung auf der Grundlage von Interessen- und Leistungsvoraussetzungen sowie unter Berücksichtigung alters- und geschlechtsspezifischer Merkmale der Gruppenmitglieder bestimmt wird. Das weite Inhaltsverständnis bietet jedem Übungsleiter dafür einen großen Handlungsspielraum.

Kontrollfragen

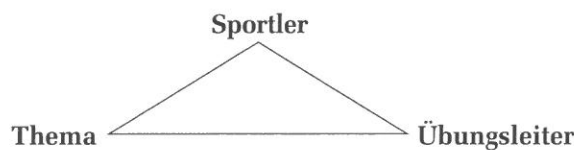
1. Welche Bestandteile gehören zu einem „weiten“ Inhaltsverständnis?
2. Was verstehen Sie unter den Begriffen Bewegung, Spiel und Sport?
3. Durch welche Merkmale ist die „neue“ Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur gekennzeichnet?

4 Die Pädagogisch-Methodische Gestaltung der Übungsprozesse

4.1 Das didaktische Dreieck

Bei der Gestaltung von Übungsprozessen in den unterschiedlichsten Bereichen von Bewegung, Spiel und Sport hat der Übungsleiter sehr komplexe Anforderungen zu bewältigen. Dazu gehört u.a. die Orientierung an konkreten Zielen, die Auswahl von entsprechenden Übungsinhalten, eine Entscheidung über geeignete Methoden sowie die Berücksichtigung personeller und materieller Bedingungen. Unabhängig von sehr differenzierten Voraussetzungen der Mitglieder von Übungsgruppen hinsichtlich Alter, Leistung und Interessenlage gilt es einige übergreifende Gestaltungsgrundsätze aus der Didaktik (Unterrichtslehre) zu berücksichtigen.

Prinzipiell findet jeder Übungsprozess im Spannungsfeld eines „didaktischen Dreiecks“ statt.



Das heißt, der Übungsleiter sollte seine pädagogisch-psychologischen, sportfachlichen und methodischen Überlegungen für die Planung und Umsetzung eines konkreten Themas immer an den speziellen Bedürfnissen und Voraussetzungen seiner Gruppenmitglieder ausrichten.

Um bei den Übungsgruppenteilnehmern Fortschritte im Sinne der Verbesserung ihrer individuellen Handlungsfähigkeit in und durch Bewegung, Spiel und Sport erreichen zu können, müssen die Übungsprozesse möglichst systematisch gestaltet werden. Deshalb ist die Beachtung des nachfolgend dargestellten „didaktischen Dreischritts“ empfehlenswert.

1. Planen ↓	→ • Didaktische Analyse • Planung der Übungsprozesse auf unterschiedlichen Ebenen • Ziel-Inhalt-Methode-Relation
2. Realisieren ↓	→ • Lehr- und Lernwege • Sozialformen (z.B. Paar, Gruppe) • Organisation • Differenzierung (nach Leistung, Interesse) • Materialien/Medien
3. Auswerten ↓	→ • Erreichte Ziele, Wirkungen • Soziales Klima • Ausblick, Folgerungen

4.2 Die Gestaltung der Übungsprozesse als Kreislauf von Planen - Realisieren - Auswerten

Der erste Schritt: Übungsprozesse planen

Planungsebenen

Mit der Planung wird gedanklich vorweg genommen, welche Ziele mit den Teilnehmern einer Übungsgruppe angestrebt werden sollen und welche Inhalte unter Beachtung verschiedener methodischer Wege aufbereitet werden könnten. Die Planung der Übungsprozesse erfolgt in der Regel auf drei unterschiedlichen und aufeinander abgestimmten Ebenen als

- Jahresplanung (Makroplanung)
- Abschnitts- oder Zyklusplanung (Mesoplanung, Zeitraum 4 bis 6 Wochen)
- Planung der Übungseinheit (Mikroplanung)

Die didaktische Analyse

Durch eine didaktische Analyse ermittelt der Übungsleiter konkrete Umstände und Sachverhalte, die für die Gestaltung seiner Übungsstunden bedeutsam sind. Das ist besonders wichtig, wenn eine neue Gruppe übernommen wird, neue Übungsorte genutzt werden oder neue Übungsinhalte thematisiert werden. Wichtige Bestandteile einer didaktischen Analyse sind:

a) Die Bedingungsanalyse

- Personelle Bedingungen
(Alter, Geschlecht, Leistungsstand, Interessenlage, Motivation, Teilnehmerzahl usw.)
- Materielle Voraussetzungen
(Hallen- oder Platzverhältnisse, Materialien)

b) Die Sachanalyse

- Merkmale und Anforderungen der zu vermittelnden Inhalte
(Leistungsbestimmende Faktoren, Merkmale sportlicher Techniken usw.)
- Überprüfung des eigenen Könnens als Übungsleiter in bezug auf die Themenbereiche

c) Die pädagogisch-methodische Erschließung

- Überlegungen zur Erschließung verschiedener pädagogischer Perspektiven im Übungsprozess
- Durchdenken organisatorisch-methodischer Maßnahmen und Wege

Die Ziel-Inhalt-Methode-Relation

Die Planung der Übungsprozesse vollzieht sich auf allen drei Ebenen (Makro-, Meso- und Mikroplanung) an Hand von drei übergeordneten Fragestellungen: **WOHIN? WAS? WIE?**

Diese drei Fragestellungen können dem Übungsleiter vor allem bei der Vorbereitung der einzelnen Übungsstunden eine wichtige Orientierung geben und sollen hier im Sinne einer Ziel-Inhalt-Methode-Relation kurz erläutert werden:

WOHIN wollen wir? ↓	→	Ziele und Absichten erläutern, Akzente und Schwerpunkte setzen
WAS wollen wir? ↓	→	Mit welchen Inhalten (Sportarten, Übungen, Wissen) sollen die Ziele erreicht werden?
WIE gehen wir vor? ↓	→	Mit welchen Methoden können die Inhalte aufbereitet werden, um die Ziele zu erreichen? Welche Materialien und Medien sollen genutzt werden?

Aufgabe: Erläutern Sie die Ziel-, Inhalt-Methode-Relation am Beispiel einer Übungseinheit!

Der zweite Schritt: Übungsprozesse realisieren

Die handlungsorientierte Gestaltung des Übens

Die Realisierung bzw. Gestaltung von Übungsprozessen ist vorrangig auf die Beantwortung des „WIE“, also auf alle Entscheidungen über den Weg zur Erreichung der gestellten Ziele mit entsprechenden Inhalten gerichtet. Daraus leitet sich nun die Frage nach der konkreten Gestaltung des Handelns der Übungsleiter einerseits und der Gruppenteilnehmer andererseits ab. Eine handlungsorientierte Gestaltung von Übungsprozessen findet immer in einem Lehr-Lern-Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden statt, die wie folgt veranschaulicht werden soll:

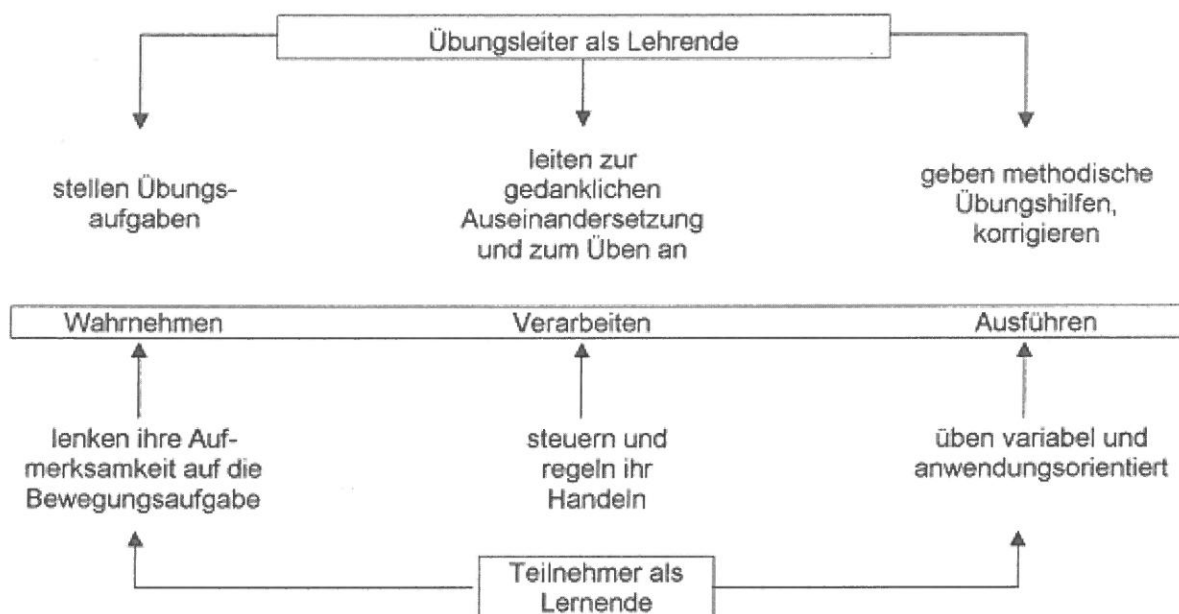


Abb. 4: Lehr-Lern-Dialog zwischen Übungsleiter und Gruppenteilnehmern

Unterschiedliche Lernwege

Beim Erwerben, Anwenden und Gestalten stellt sich das Problem des geeigneten Lehr-Lern-Verfahrens. Grundsätzlich sind aus der Sicht der Übenden drei Handlungsformen als Lernwege möglich:

Fremdbestimmung - Mitbestimmung - Selbstbestimmung

Diese drei idealtypischen Lernwege treten in der Übungspraxis jedoch überwiegend gemischt und als sich gegenseitig ergänzende Formen auf. Sie sollen nachfolgend lediglich der besseren Übersicht wegen formal strukturiert dargestellt werden.

	fremdbestimmt	mitbestimmt	selbstbestimmt
Ziele	Ziele werden vom Übungsleiter gestellt	Übungsleiter und Teilnehmer bestimmen Ziele gemeinsam	Teilnehmer setzen ihre Ziele selbst
Inhalte	Übungsleiter legen die Inhalte fest	Übungsleiter und Teilnehmer entscheiden gemeinsam über die Inhalte	Teilnehmer wählen die Inhalte selbst aus
Methoden	Übungsleiter geben die geeigneten und effektivsten Lernwege vor (deduktive Methode)	Übungsleiter und Teilnehmer wählen gemeinsam passende Lernwege aus	Teilnehmer suchen selbst nach geeigneten Lernwegen (induktive Methode)
Sozialformen	Übungsleiter entscheidet über Gruppen- und Mannschaftseinteilungen	Übungsleiter und Teilnehmer verständigen sich über Einteilungsformen	Teilnehmer entscheiden alleine über Gruppen- und Mannschaftsbildungen

Abb. 5: Fremdbestimmung - Mitbestimmung - Selbstbestimmung

Aufgabe:

Charakterisieren Sie typische Lehr- und Lernwege in Ihren Übungsstunden!

Der dritte Schritt: Übungsprozesse auswerten

Die Auswertung der Übungsprozesse ist modellhaft gesehen der letzte Teil des didaktischen Dreischrittes „Planen - Realisieren - Auswerten“. Ausgewertet werden sollte grundsätzlich mit Bezug auf alle drei Planungsebenen.

Bei der Auswertung sind die jeweiligen personellen und materiellen Ausgangsbedingungen, der konkrete Verlauf der Übungsprozesse sowie die erzielten Ergebnisse zu berücksichtigen. Wichtig ist, dass die Übungsleiter und Teilnehmer der Übungsgruppen die Auswertungen gemeinsam vornehmen und jeweils Folgerungen für die Planung und Gestaltung künftiger Übungsprozesse ableiten.

Ergänzungswissen:

Eine Möglichkeit der Auswertung besteht in der Beurteilung von erbrachten Leistungen. Wenn man Leistungen im Sport beurteilen oder bewerten will, werden Vergleichsmaßstäbe benötigt, die u.a. auf folgenden Ebenen pädagogisch genutzt werden können:

1. Vergleich mit sich selbst als Bezugsperson zu verschiedenen Zeitpunkten
2. Vergleich innerhalb einer Sportgruppe
3. Vergleich mit relativen Normen (z.B. Prozentrangnormen eines Fitnesstests)
4. Vergleich mit absoluten Normen (z. B. Landesrekord)

Diese Vergleichsmöglichkeiten sind in der Reihenfolge von (1) bis (4) von abnehmendem pädagogischem Wert, da sich das Kriterium des Relativen verringert.

Aufgabe: Nennen Sie Schwerpunkte, auf die Sie bei der Auswertung von Übungsstunden besonderen Wert legen!

Kontrollfragen

1. Welche Bedeutung hat die didaktische Analyse?
2. Welche konkreten Jahres-, Abschnitts- und Stundenziele könnten Sie für Ihre Übungsgruppe formulieren? (je ein Beispiel)
3. Wodurch unterscheiden sich die unterschiedlichen Lernwege „Fremdbestimmung - Mitbestimmung - Selbstbestimmung“?
4. Welche Vergleichsebenen einer Leistungsbewertung halten Sie in ihrer Übungs- oder Trainingsgruppe für besonders relevant?

4.3 Allgemeine Empfehlungen zur Gestaltung einer Übungseinheit

Bei der Durchführung einer Übungseinheit unterscheidet man in der Regel drei Abschnitte: den einleitenden Teil, einen bzw. mehrere Hauptteil(e) sowie den abschließenden Teil.

I. Einleitender Teil

Begrüßung, Ziel- und Aufgabenstellung, mentale Einstimmung/Motivation

Allgemeine Erwärmung

Ziele:

- Vorbereitung auf optimale individuelle Belastungen
- Aktivierung wichtiger Organfunktionen (u.a. Muskulatur, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechselanpassung)

- Vermeidung von Verletzungsgefahren
- Aktivierung psychischer Prozesse (Erhöhung von Konzentration, Motivation und Entwicklung von Leistungsbereitschaft)
- Förderung sozialer Kontakte

Inhalte/Methoden

- Variable Übungsauswahl mit „komplexer“ Wirkung (Neugierde und Interesse wecken)
- Einfache und gekonnte Übungen
- Übungsausführung bei geringer bis mittlerer Intensität
- Frontales Üben bzw. Üben im Strom (gleichzeitige Aktivierung aller Teilnehmer)
- Rhythmische Unterstützung durch Musik
- Lockerung und Dehnung der Muskulatur

Spezielle Erwärmung

Ziele:

- Vorbereitung auf Anforderungen des Hauptteils
- Aktivierung motorischer Regulationsprozesse

Inhalte/Methoden

- Spezielle Lockerungs- und Dehnungsübungen
- Koordinative Vorübungen für spezielle Bewegungsabläufe im Hauptteil (z.B. Rhythmusfähigkeit für Anlauf im Hochsprung oder beim Wurf)
- Übungsformen zur Herstellung der Übungsbereitschaft im Hauptteil (z.B. Einsatz von Bällen in Sportarten, Einbeziehung spielerischer Elemente)

II. Hauptteil(e)

Ziel:

Entwicklung und Stabilisierung des individuellen sportlichen Leistungsniveaus der Teilnehmer bzw. einer Mannschaftsleistung

Inhalte/Methoden:

Ausgewählte Übungsinhalte unter Beachtung folgender Reihenfolge in der Durchführung:

1. Sportliche Techniken / Koordinationsübungen oder Schnelligkeit
2. Spezielle Kraft (Schnellkraft)
3. Allgemeine Kraftfähigkeit
4. Ausdauerfähigkeit

Empfehlung:

- Geeignete Elemente von Trendsportarten als allgemeine Übungsinhalte einbeziehen
- Nutzung vielfältiger Materialien und Geräte bei Beachtung unterschiedlicher Sozialformen

Hinweis:

- Vergleiche Methoden des motorischen Lernens sowie das Training koordinativer und konditioneller Fähigkeiten (Kap. 4 - Trainingslehre)
- Beachte die jeweils vorherrschenden didaktischen Funktionen (Einführung, Festigung/Anwendung und Kontrolle) in der Übungseinheit

II. Abschließender Teil

Ziele:

- Allmähliches Absinken der Belastungsintensität (Entspannung, Lockerung)

- Schaffen eines emotionalen Ausklangs
- Kritisch-konstruktive Reflexion der absolvierten Übungseinheit

Inhalte/Methoden:

- Freudbetonte Spiel- und Übungsformen (Beachtung von Vorschlägen der Teilnehmer)
- Geeignete Inhalte der „neuen“ Spiel- und Bewegungskultur
- Gemeinsame Auswertung und Ausblick auf folgende Übungsstunden bzw. sportliche Wettkämpfe

Ergänzungswissen

Nach Möglichkeit sollte in jeder Übungseinheit die Verknüpfung folgende Aspekte anteilig berücksichtigt werden:

- Körperliche Fähigkeiten und grundlegende sportliche Fertigkeiten bzw. sportliche Techniken
- Motorisches und soziales Handeln
- Körperlich-sportliche Aktivität und Bewusstheit des Übens
- Freudbetontes / Spielerisches und Leistungsorientiertes
- Individuelle Forderung und Förderung jedes Sportlers (Beachtung des biotischen, kalendarischen und sozialen Alters)

Mögliches Planungsschema einer Übungseinheit

Datum: Übungsgruppe: Alter: Anzahl:

Motorische und kognitive Ziele:

Sozial-emotionale Ziele:

Stundenteil/ Zeit/ didaktische Funktion	Übungsinhalte	Methodische Gestaltung (Belastungssteuerung, päd. Maßnahmen ...)	Organisation/ Materialien/ Geräte
---	---------------	---	---

5 Gruppen im Sport

5.1 Merkmale von Gruppen im Sport

Im Mittelpunkt der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote steht das gemeinsame Sporttreiben. Das betrifft nicht nur die Mannschaftssportarten, bei denen das Regelwerk die Gruppe als Organisationsform vorgibt. Auch in anderen Sportarten bzw. Bewegungsangeboten findet das Sporttreiben zumeist in Gruppen statt. Ob in der Vorschul-Turngruppe, in der Fußballmannschaft der Kreisliga oder in der Senioren-Fitnessgruppe, überall kommen Sportinteressierte zusammen, um zumeist unter Anleitung eines Übungsleiters miteinander zu üben, zu trainieren und - in Abhängigkeit von der Zielstellung - im Wettkampf die Kräfte zu messen. Nicht selten gehen die gemeinsamen Aktivitäten über das eigentliche Sporttreiben hinaus, wird der Zusammenhalt der Sportgruppe durch weitere Vorhaben gestärkt, die von der Pfingst-Paddeltour der Leichtathleten bis zur Grillparty der Seniorengruppe reichen können.

Das sportbezogene soziale Miteinander ist für viele Sporttreibende ein wichtiges Motiv, sich einer Gruppe im Sportverein anzuschließen. Ihre Entscheidung, ob sie dabeibleiben, die Gruppe wechseln oder ganz mit dem Sporttreiben aufhören, wird nicht zuletzt von dem „Sich - wohl- fühlen“ in der Gruppe bestimmt. Darüber hinaus wird in einigen Sportarten das Zusammenwirken/ die Kooperation der Sporttreibenden in der Gruppe zu einem wesentlichen Leistungsfaktor im Wettkampf. Die folgende Übersicht verdeutlicht die unterschiedlichen Formen der Kooperation in einzelnen Sportarten, die für das Zusammenspiel von Einzel- und Gruppenleistung und für die Gestaltung der sozialen Beziehungen in den Gruppen von Bedeutung sind.

Kooperationsformen im Sport

- Summative/ additive Kooperationsleistung

Einzelleistungen werden innerhalb einer Mannschaftsleistung addiert (z.B. Pokalwettkämpfe im Schwimmen, in der Leichtathletik, im Fechten)

- Synchronisierte/ koaktive Kooperationsleistung
Auf die Mannschaft bezogene Anforderung wird von einzelnen Sportlern zu gleichen Teilen unter gleichen raum-zeitlichen Bedingungen erbracht.
(z.B. Rudern, Kanu, Bob, Radsport)
- Kooperationsleistung mit Funktionsverteilung / interaktive Kooperationsleistung Mannschaftsleistung ergibt sich aus den abgestimmten, unter gleichen raum-zeitlichen Bedingungen erbrachten Einzelleistungen, die einzelnen Sportler übernehmen dabei unterschiedliche Funktionen (z.B. Stürmer, Verteidiger, Torwart im Fußball)

Aufgabe:

Bestimmen Sie die vorherrschende Art der Kooperationsleistung in Ihrer Sportart. Welche Anforderungen ergeben sich daraus an die sozialen Beziehungen der Sportler untereinander?

5.2 Differenzierungskriterien für Gruppen im Sport

Die Anforderungen an die Führung von Sportgruppen ergeben sich für den Übungsleiter aus den konkreten Gruppenmerkmalen. Entsprechend der Breite von Bewegungs- und Sportangeboten existiert eine große Vielfalt der Sportgruppen, in denen die Führungstätigkeit von Übungsleitern gefragt ist. Wesentliche Differenzierungskriterien von Sportgruppen, aus denen sich Anforderungen für die Übungsleiter ableiten, sind in der folgenden Übersicht zusammengestellt:

Differenzierungskriterien für Gruppen im Sport

Differenzierungskriterien	Kennzeichen (z.B.)
• Zielstellung des Übens	Wettkampfleistungen, Gesundheitsförderung, gesellige Freizeitgestaltung ...
• Übungsinhalte	Traditionelle Sportarten, Trendsportarten, Fitnesssportarten ...
• Alter der Teilnehmer	Von Vorschulkindern bis zu Senioren
• Leistungsklasse	Von Anfängern über Spitzensportler bis zu „alten Hasen“
• Geschlecht	Geschlechtsspezifische Gruppen, „gemischte“ Gruppen von Frauen und Männern
• Zeitlicher Charakter der Gruppen Langzeitgruppen, Projektgruppen, Kurse	

Eine soziale Gruppe im Sport ist mehr als eine bloße Ansammlung von Menschen, wie sie als Zuschauer eines sportlichen Großereignisses in Stadien/auf Plätzen/am Straßenrand oder als Starterfeld eines Strassenlaufes auftreten. Sie zeichnet sich vielmehr durch bestimmte Merkmale aus:

- Gemeinsame Ziele und Interessen bilden die Grundlage der Gemeinschaft.
- Das sportbezogene Handeln und Verhalten der Mitglieder wird durch Kooperation und Kommunikation (Verständigung untereinander) bestimmt.
- Es existiert ein System von Normen und Werten, das den Mitgliedern zur Orientierung und Verhaltensregelung dient.

- Die Mitglieder entwickeln ein „Wir“-Gefühl“, das ihre Zusammengehörigkeit zum Ausdruck bringt und sie gegenüber anderen Gruppen abgrenzt.
- Es besteht eine interne Rollendifferenzierung, d.h. die Mitglieder übernehmen sportartspezifische Positionen (z.B. Torwart, Stürmer, Verteidiger) oder soziale Positionen (Mannschaftskapitän), an die bestimmte Erwartungen geknüpft sind.
- Es finden Bewertungsprozesse statt, die den Beitrag des einzelnen zur Bewältigung der Gruppenaufgabe und die emotionalen Beziehungen innerhalb der Gruppe widerspiegeln. Sie führen zu Rangstrukturen. Vor allem die Leistungs- und die Sympatiestruktur und ihr Verhältnis zueinander erhalten für das Gruppenklima Bedeutsamkeit.

Die einzelnen Merkmale finden in den unterschiedlichen Gruppen jeweils eine spezifische Ausprägung. Besonders deutlich treten sie in aufgabenorientierten Mannschaften auf, die sich gemeinsam auf Wettkämpfe vorbereiten und dabei um die bestmöglichen Ergebnisse kämpfen.

Aufgabe: Charakterisieren Sie Ihre Übungs-/Trainingsgruppe nach den allgemeinen Merkmalen von Sportgruppen.

5.3 Bildung von Sportgruppen

Die verschiedenen Merkmale von Sportgruppen bilden, festigen oder verändern sich im Verlaufe des gemeinsamen Sporttreibens, sie sind in der Regel nicht von vornherein gegeben. Die Gruppenbildung ist ein Prozess, der vom Übungsleiter angeleitet und begleitet wird und zum Ziel hat, aus einer losen Verbindung gemeinsam Sport treibender Einzelpersonen eine Gruppe/Mannschaft zu formen.

Für die Gruppenbildung sind zwei Phasen zu unterscheiden:

- Die Aufbauphase und
- Die Festigungsphase.

In der Aufbauphase kommt es darauf an, dass die Gruppenmitglieder sich untereinander und mit dem Übungsleiter bekannt machen. Wichtig ist, dass sie sich mit dem Gruppenziel identifizieren, sich auf gemeinsame Regeln und Normen einigen und diese auch mit angemessener Selbständigkeit realisieren. Durch das gemeinsame Üben/Trainieren - in Abhängigkeit von der Gruppenaufgabe - auch durch Bewährungsproben im Wettkampf - bilden sich die Gruppenstrukturen, die gewährleisten sollen, dass ein Zusammengehörigkeitsgefühl entsteht, das den einzelnen mit der Gruppe verbindet.

In der Festigungsphase gilt es, das „Wir-Gefühl“ der Gruppe weiter auszuprägen und zu sichern, dass sich der einzelne auch künftig mit seiner Gruppe verbunden fühlt. Die wachsenden Erfahrungen der Gruppenmitglieder bei der Bewältigung der gemeinsamen Zielstellung können verstärkt für die Mitwirkung der Sporttreibenden bei der Gruppenführung genutzt werden. Damit keine Stagnation entsteht, ist in entsprechenden Abständen eine Aktualisierung der Gruppenaufgabe und der Bewertung der Beitragsfähigkeit der Mitglieder zu ihrer Lösung notwendig. Insbesondere in leistungsorientierten Gruppen wird dieser Prozess durch den Vergleich mit anderen Mannschaften/Gruppen unterstützt.

Probleme können entstehen, wenn fest gefügte Gruppen wenig Bereitschaft zeigen, neue Mitglieder in ihre Struktur aufzunehmen. Hier ist insbesondere die sozial-emotionale Kompetenz des Übungsleiters gefragt, der den Prozess der Einbindung durch die Art der Aufgabenformulierung und -abrechnung, durch organisatorische Maßnahmen und durch Gespräche so führen kann, dass die „Neuen“ ausreichend Gelegenheit haben, sich in die Gruppe zu integrieren.

Kontrollfragen

1. Welche Merkmale kennzeichnen soziale Gruppen im Sport?
2. Nach welchen Kriterien lassen sich Gruppen im Sport differenzieren?
3. Welche Kooperationsformen werden im Sport unterschieden?

6 Leitungs- und Führungstätigkeit des Übungsleiters

6.1 Planen, Gestalten und Bewerten als Führungsfunktionen

Übungsleiter *leiten* - wie ihre Bezeichnung sagt - das Üben, und zwar in der Regel das Üben von Gruppen. Andererseits müssen sie, besonders zu Beginn ihrer Tätigkeit, selbst das Leiten *üben*, das heißt, sich personelle Voraussetzungen erwerben, die ihnen helfen, ihre Führungsfunktion erfolgreich zu erfüllen. Der Übungsleiter realisiert seine Führungsfunktion durch die Bewältigung der Aufgaben der *Planung, der Gestaltung und der Kontrolle* des Übens/Trainierens und des Wettkämpfens seiner Sportler. Sie sind außerordentlich komplex und stehen in enger Beziehung zueinander und verlangen jeweils die Bewältigung von verschiedenen Teilaufgaben:

Der Gegenstand Führungstätigkeit des Übungsleiters ist nicht auf das Planen, Realisieren und Auswerten des Übungsprozesses begrenzt (vgl. 2.4), wenngleich dieses Tätigkeitsfeld natürlich im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht. Die Führungsaufgaben umfassen darüber hinaus sein Engagement für die Verbesserung der Übungs- und Wettkampfbedingungen was u.a. die Zusammenarbeit mit dem Verein, im Kinder- und Jugendbereich auch Kontakte zu den Eltern und zur Schule erfordert.

Die konkrete Ausgestaltung der Führungsprozesse verlangt sowohl die Berücksichtigung der Ziele und Inhalte des Sporttreibens in der konkreten Gruppe als auch die Beachtung der Gruppenzusammensetzung und weiterer ideeller und materieller Übungsbedingungen.

Dabei gilt das Prinzip, die Gruppe soweit wie möglich an der Führungsfunktion teilhaben (partizipieren) zu lassen, ihnen Mitbestimmung und Mitverantwortung zu ermöglichen.

Beispiele für die Vielfältigkeit konkreter Führungsaufgaben des Übungsleiters in Sportgruppen:

Die Planung des Trainings einer Fußballmannschaft, die im Wettkampfbetrieb der Regionalliga eine gute Platzierung anstrebt, unterscheidet sich hinsichtlich der Zielstellung und der Auswahl der Methoden deutlich von den Vorüberlegungen des Übungsleiters für das einmal wöchentliche Trainings einer Fußball-Freizeitmannschaft ohne Einbindung in den regelmäßigen Spielbetrieb.

Im Rahmen der Gestaltung des Übens einer Gruppe von 5-bis 7jährigen Anfängern im Wasserspringern sollte die Organisation und Steuerung des Übungsprozesses fest in der fachlich versierten Hand des Übungsleiters liegen.

Langjährige Mitglieder aus Sportspielmannschaften im Freizeitbereich bringen reiche Erfahrungen hinsichtlich der Gestaltung einer Übungsstunde in ihrer Sportart mit. Sie wünschen sich weniger eine direkte Anleitung des Übens durch den Übungsleiter. Sie wissen ihn jedoch als Verantwortlichen für die Rahmenbedingungen (z.B. Hallensicherung) und die Interessenvertretung im Sportverein zu schätzen.

Auch die Kontrollfunktion verändert sich in Abhängigkeit von den Gruppenbedingungen: Für die Vermittlung der Hürdentechnik bei jungen Leichtathleten erhalten die Korrektur-Hinweise und Demonstrationen des Übungsleiters für das Erlernen des Bewegungsablaufes wesentliche Bedeutung.

In Gymnastikgruppen von Seniorinnen ist es eher wichtig, die Teilnehmerinnen darauf hinzuweisen, dass sie die Übungsausführung und -intensität stärker an den eigenen Möglichkeiten als an einer perfekten Demonstration durch die (eventuell viel jüngeren) Übungsleiter zu kontrollieren sollten.

6.2 Anforderungen an das Führungsverhalten

Der Übungsleiter setzt seine Führungsfunktionen in der Übungsgruppe durch eine Vielzahl von konkreten Verhaltensweisen um. Sie kennzeichnen das „Wie“ seiner Führung, sein Führungsverhalten, das sowohl objektiv als auch subjektiv bedingt ist. Zu den objektiven Bedingungen gehören die spezifischen Bedingungen der Übungsgruppe, von den Zielstellungen bis zu den konkreten zeitlichen und räumlichen Übungsbedingungen.

Die subjektiven Faktoren des Führungsverhaltens werden durch die individuellen Voraussetzungen des Übungsleiters bestimmt, die sich in seinen Kompetenzen ausdrücken.

Die einzelnen Verhaltensweisen, durch die der Übungsleiter seine Führungsaufgaben umsetzt, lassen sich zu unterschiedlichen Dimensionen zusammenfassen und bündeln. Auf diese Weise ist es eher möglich als bei der Aufzählung einzelner Verhaltensweisen, die Bestimmung von Kompetenzbereichen vorzunehmen, die der Übungsleiter für eine erfolgreiche Führung der Gruppe benötigt.

Vorgeschlagen wird eine Dreiteilung des Führungsverhaltens (FV) in die Dimensionen

- **Sachorientiertes FV**
- **Sozial-emotionales FV**
- **Ethisch-moralisches FV**

Das **sachorientierte FV** erfasst, wie der Übungsleiter die inhaltlich- methodische Planung, Gestaltung und Kontrolle und die Organisation des Übens, Trainierens und Wettkämpfens realisiert. Sachorientiert meint hier, dass für die Auswahl der Inhalte und die Gestaltung der unterschiedlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote fachlich begründete Vorgaben zu beachten sind (z.B. sportartspezifische Regeln, Wettkampfbregeln, Grundsätze der Belastungsgestaltung, methodische Erkenntnisse). Dabei ist hervorzuheben, dass der Bezugspunkt für die sachorientierte Grundrichtung des Führungsverhaltens immer die konkrete Gruppe mit ihren einzelnen Mitgliedern ist und sie insofern auch immer subjektbezogen ist. Erwartet werden z.B. Verhaltensweisen des Übungsleiters wie

- Anforderungsbezogene Aktivitäten der Übenden anregen und unterstützen
- Interessante Übungsauswahl sichern, Vorschläge der Teilnehmer einbeziehen
- Individuelle Unterschiede berücksichtigen,
- Den Stand der Aufgabenerfüllung registrieren, Fehler erkennen und Korrekturhinweise geben
- Erfolgserlebnisse ermöglichen, wenn nötig „organisieren“

Das **sozial-emotionale FV** ist vor allem auf die Gestaltung sozialer Beziehungen in und zu der Sportgruppe und den einzelnen Sportlern charakterisiert. Hier wird der subjektorientierte Aspekt der Führung betont. Dabei sind Fragen folgender Art zu beantworten: Wie verhält sich der Übungsleiter bei der Unterstützung fördernder Gruppenbeziehungen, wie gelingt es ihm, zu dem einzelnen Sportler ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen oder eventuelle Konflikte zwischen den Sporttreibenden zu lösen?

Für ein erfolgreiches Führungsverhalten sind in dieser Dimension solche Verhaltensweisen des Übungsleiters wesentlich

- Achtung und Akzeptanz den Sporttreibenden gegenüber ausdrücken
- Freundlich persönliche Zuwendung zur Gruppe und zu Einzelnen realisieren
- Ermutigende Hinweise bei Misserfolgen geben
- Das Miteinander der Sporttreibenden untereinander fördern

Das **ethisch- moralische FV** bündelt alle Verhaltensweisen, die die individuellen Grundpositionen des Übungsleiters zu seiner Führungstätigkeit und zu den Mitgliedern seiner Gruppe zum Ausdruck bringen. Es wird insbesondere von seinen Einstellungen und den Normen geprägt, die er seinem eigenen Verhalten zugrunde legt. Es äußert sich in dem Engagement im Sportverein, vor allem im Einsatz für die Sportler und die Gruppe. Gefragt wird hier nach der Glaubwürdigkeit, nach der Übereinstimmung von Wort und Tat.

Kennzeichen des ethisch- moralischen Führungsverhaltens des Übungsleiters sind folgende Verhaltensweisen

- Moralische „Echtheit“ durch die Einheit von Wort und Tat demonstrieren
- Optimistische Grundhaltung und Freude an der Arbeit als Übungsleiter ausdrücken
- Sich für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Sportler einsetzen

Aufgabe:

Erinnern Sie sich an einen Ihnen bekannten Übungsleiter und schätzen Sie ein, wie es ihm gelang, das sachorientierte, das sozial- emotionale und das ethisch- moralische Führungsverhalten zu realisieren

6.3 Kompetenzbereiche des Übungsleiters

Um sein Führungsverhalten erfolgreich gestalten zu können, werden vom Übungsleiter verschiedene Kompetenzen im Sinne von Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Bewältigung von Aufgaben erwartet. Sie sind Merkmale seiner sportpädagogischen Handlungsfähigkeit.

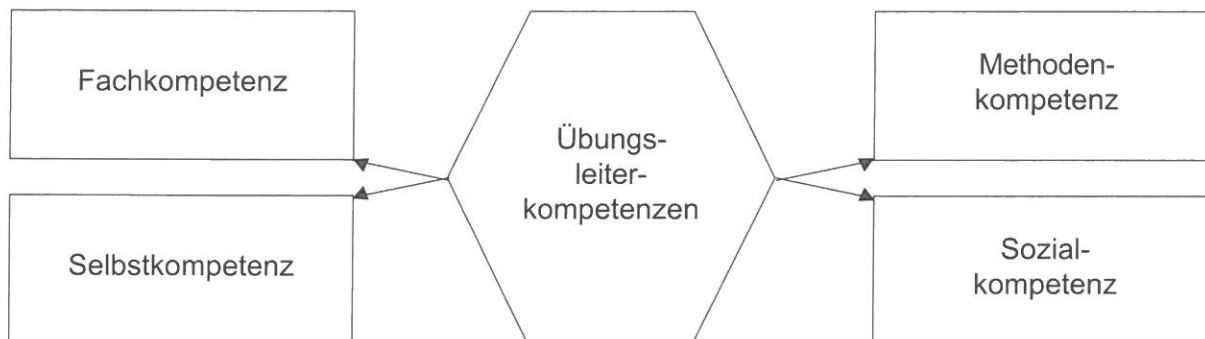


Abb. 6: Kompetenzbereiche für erfolgreiche Übungsleitertätigkeit

Die vier Kompetenzbereiche für erfolgreiche Übungsleitertätigkeit lassen sich nur zur theoretischen Betrachtung klar voneinander trennen. Sie sind Bestandteil seiner Persönlichkeit als Ganzes und vielfach miteinander verknüpft. Wenn sie im folgenden dennoch einzeln betrachtet werden, so ist damit beabsichtigt, den künftigen Übungsleiter auf notwendige personelle Voraussetzungen zu orientieren und ihm gleichzeitig Anhaltspunkte für das Erkennen eigener Stärken und Schwächen zu geben.

Sach- bzw. Fachkompetenz

Die Sach- und Fachkompetenz ist die grundlegende Voraussetzung zur Umsetzung des sachorientierten Führungsverhaltens. Sie bündelt die sportbezogenen Kenntnisse, Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die für eine Lösung der fachlichen Aufgaben bei der Führung einer Sportgruppe gefragt sind.

Zur Sachkompetenz des Übungsleiters gehören u.a.

- Sporttheoretische und lerntheoretische Kenntnisse und ihre Anwendbarkeit auf die konkreten Aufgaben der Sportgruppen
- Demonstrationsfähigkeit
- Korrekturfähigkeit
- Motorische Leistungsfähigkeit

Methodenkompetenz

Die Realisierung des sachorientierten Führungsverhaltens erfordert auch eine geeignete methodische Umsetzung der ausgewählten Ziele und Inhalte des Übens und Trainierens. Hier geht es um das „Wie“ der Gestaltung von Lern- und Übungsprozessen.

Die Methodenkompetenz umfasst u.a. die Befähigung des Übungsleiters zur

- Zielbezogenen Planung, Gestaltung und Kontrolle von Übungsinhalten
- Auswahl und Anwendung geeigneter Übungs-/ Trainingsmethoden
- Gestaltung von Lernprozessen
- Adäquaten Verwendung von Lernhilfen und Medien

Sozialkompetenz

Insbesondere für die Umsetzung der Dimension „sozial- emotionales Führungsverhalten“ wird vom Übungsleiter Sozialkompetenz erwartet. Sie ermöglicht ihm, ein förderndes Gruppenklima zu schaffen, in dem sich die einzelnen Sportler wohl fühlen und entwickeln können.

Zur Sozialkompetenz des Übungsleiters zählen u.a.

- Sportpädagogische und sportpsychologische Kenntnisse zu den Gruppenbedingungen
- Achtung und Anerkennung der Subjektposition der Sporttreibenden
- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit

Ich- Kompetenz

Die Funktion des Übungsleiters verlangt, in den Augen der Gruppenmitglieder eine gewisse Autorität zu genießen. Sach- und fachorientiert eine Gruppe führen zu können, dabei förderliche Gruppenbeziehungen zu entwickeln und Konflikte beheben, stellt Anforderungen an seine Persönlichkeit. Insbesondere das ethisch-moralische Führungsverhalten basiert auf einem kompetenten Umgang des Übungsleiters mit sich selbst.

Selbstkompetenz des Übungsleiters meint in diesem Sinne u.a.

- Selbstvertrauen
- Fähigkeit zur Selbsteinschätzung
- Leistungs- und Lernbereitschaft
- „Echtheit“ im Sinne der Übereinstimmung von Wort und Tat

Aufgabe:

Schätzen Sie im Sinne einer Selbstbewertung ein, wo in den einzelnen Kompetenzbereichen des Übungsleiters (Sach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz) Ihre persönlichen Stärken und Schwächen liegen.

Welchen Beitrag zur Verbesserung Ihrer Führungskompetenz erwarten Sie vom Übungsleiterkurs?

6.4 Grundpositionen für die Gestaltung erfolgreichen Führungsverhaltens in Sportgruppen

Die besprochenen Dimensionen des Führungsverhaltens beschreiben eine mögliche Gliederung der Führungstätigkeit von Übungsleitern in Sportgruppen, deren Umsetzung auf der Basis ihrer Kompetenzen zu realisieren ist. Wann und in welchem Anteil die einzelnen Verhaltensweisen dazu beitragen, dass das Gruppenziel erreicht wird und die Interessen der einzelnen Gruppenmitglieder dabei gewahrt bleiben, ist kaum exakt zu benennen.

Weiterführendes Wissen

Entsprechend dem Interaktionsansatz kann davon ausgegangen werden, dass die Führungstätigkeit als Beziehung/ Interaktion zwischen Führer (Übungsleiter), den Geführten (Sportlern) und der Situation verstanden wird. Das verlangt vom Übungsleiter „Handeln in seinen vielfältigen Einflussgrößen situationsangemessen zu deuten und zu gestalten, u.a. um möglichst treffsicher zu entscheiden, wann welches Führungsverhalten angezeigt ist.“ (EBERSPÄCHER 1993, S.224).

Erfolgreiche Führungstätigkeit setzt voraus, dass der Übungsleiter auf der Basis ausgeprägter Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz in Abhängigkeit von den konkreten gruppenspezifischen Bedingungen

- Gruppen- und individuelle Ziele mit den Sportlern vereinbart und im Auge behält,
- eine interessante und methodisch effektive Übungsgestaltung sichert,
- angemessene Forderungen stellt, deren Bewältigung er durch ermutigende Wertungen begleitet,
- die Selbständigkeit der Sportler fordert und fördert,
- die sozialen Beziehungen in den Sportgruppen aktiv unterstützt und
- in seinem Verhalten die Achtung vor den Sportlern u.a. auch dadurch zum Ausdruck bringt, dass er ihnen Mitbestimmung einräumt.

Kontrollfragen

1. Welche Führungsaufgaben übernimmt der Übungsleiter einer Sportgruppe?
2. Inwiefern beeinflussen konkrete Gruppenbedingungen die Führungsaufgaben von Übungsleitern?
3. Welche Beziehungen bestehen zwischen den drei Dimensionen des Führungsverhaltens von Übungsleitern?

Quellenverzeichnis

- Allmer, H.: Entwicklungspsychologie des Sports. Köln 1983
- Eberspächer, H.: Sportpsychologie. Reinbek b. Hamburg 1993
- Hurrelmann, K.: Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim 1993
- Oerter, R./Montada, L. (Hrsg.): Entwicklungspsychologie Weinheim 1995
- Ilg, H. u.a.: Psychologische Aspekte im Schulsport. Berlin 1990
- Kunath, P./Schellenberger, H. (Hrsg.): Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie. Frankfurt a.M 1991
- Baur, J./Brettschneider, W. D.: Der Sportverein und seine Jugendlichen. Aachen, 1994, S. 145-153
- Kurz, D.: Pädagogische Grundlagen des Trainings. Studienbrief 4. Schorndorf, 1988, S. 15-28
- Brinkhoff, K.-P.: Trades, Trends, Traditionen. In: Sportpädagogik. (1990) 2, 25-28
- Haag, H.: Sportphilosophie. Frankfurt a./ M., 1995, S. 24-36
- Grupe, O./ Krüger, M. : Einführung in die Sportpädagogik. Schorndorf , 1997, S. 144-159
- Schlicht, W. / Strauß, B.: Sozialpsychologie des Sports. Göttingen, 2003
- Deutsche Sportjugend: Eine Frage der Qualität: Sportliche Jugendarbeit. Frankfurt/M., 2002

