Theoretische Grundlagen

TEIL I

1. Einleitung

Die Menschwerdung (Stammesgeschichte-Phylogenese) war im hohen Maße eine Auseinandersetzungen mit der Umwelt. Im Mittelpunkt stand dabei die Nahrungssuche, die eine große Mobilität voraussetzte. Es wird angenommen, dass 15 bis 30 km täglich zurückgelegt werden mussten und dass der Nahrungserwerb in Gruppen erfolgte. Kollektives Handeln basierte dabei auf individuellen Fähigkeiten und (Hand) Fertigkeiten, auf Erfahrungen und Erkenntnisse, die z. T. instinktgeleitet oder durch Versuch-Irrtum („trail and error") über die Jahrtausende angehäuft, überprüft und korrigiert wurden. Durch völlig neue Arten des Lernens und Verhaltens haben sie letztlich zu unserer heutigen Gesellschaft geführt. Diese ist durch Arbeits- und Lebensbedingungen gekennzeichnet, die der stammesgeschichtlichen Entwicklung des Menschen in vielfältiger Weise nicht mehr entspricht.
Unsere Informations- und Kommunikationsgesellschaft „verstößt" vor allem gegen den Grundsatz der körperlichen Mobilität (Ortsveränderung), da sich die Voraussetzungen für Nahrungserwerb und Lebenssicherung verändert haben. Die Funktionsfähigkeit der menschlichen Organe wie z. B. Skelett- und Muskelsystem sind aber entscheidend von diesen phylogenetischen Einflüssen bestimmt. So kommt es zu Konflikten, die wir als sogenannte „Zivilisationskrankheiten", wie z. B. Herzinfarkt, Bluthochdruck oder degenerative d. h. entartete, rückbildende Gelenkerkrankungen erleben. Diese nehmen ständig zu und setzen immer frühzeitiger ein. Dies trifft insbesondere für Haltungsschäden zu. Diese wären allerdings z. T. korrigierbar, wenn entsprechende Maßnahmen, insbesondere körperliche Aktivitäten rechtzeitig einsetzen würden.

MERKE

Viele Risikofaktoren sind in veränderten Lebensweisen des Menschen zu sehen. Die wichtigsten sind Bewegungsmangel, Fehlernährung, Umweltbelastungen und Stress, d. h. dauernde individuelle Überforderungen.

Auch viele Schüler sind davon unmittelbar betroffen. Schätzungen zeigen, dass Jugendliche mit Abschluss der 10. Klasse neben fünfzehntausend Stunden Schulunterricht nochmals rund achtzehntausend Stunden vor dem Fernseher zugebracht haben. Bereits 20 % der Kinder- und Jugendlichen sitzen heute etwa 40 Stunden/Woche vor dem Fernseher. Tendenz steigend!
Es ist also zu befürchten, dass sich mit Zunahme des Bewegungsmangels eine Reihe von Zivilisationskrankheiten, dauerhafte Beschwerden bzw. ein weiterer Rückgang in der psychophysischen Leistungsfähigkeit der Bevölkerung, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen verstärken werden.
Allerdings kann sich der Mensch veränderten Bedingungen im hohen Maße anpassen. Die meisten der Stress-Einflüsse werden positiv verarbeitet. Die damit verbundenen Funktions-Einschränkungen werden nicht wirklich als Mangel in der Lebensqualität empfunden. Erst wenn ein bestimmtes Maß überschritten wird, kann es zu den beschriebenen Reaktionen kommen. D. h. es kommt zu krankhaften Veränderungen, die mit Schmerzen, Mobilitätsverlust bzw. Einschränkungen im normalen Lebensalltag verbunden sind. Isolierung, Vereinsamung oder vorzeitiger Tod können die Folge sein.

Für viele dieser Erscheinungen sind heute aber auch „Gegenmittel“ bekannt. Deren „Wirkung“ ist von den konkreten gesellschaftlichen Lebensumständen (z. B. Belastungen im Arbeitsprozess oder in der Umwelt) und den persönlichen Verhaltensweisen (z. B. Ernährung, Alkohol-, Drogen-, Zigaretten- oder Medikamenten-Missbrauch) abhängig. Beachtet werden müssen auch die sehr großen individuellen Schwankungen. Das führt dazu, dass gleiche Belastungen wie z. B. Stress- oder Prüfungsängste einmal leistungsstimulierend wirken können, zum anderen Ursache für Leistungsversagen sind.
Hinzu kommen altersbedingte Veränderungen, deren Ursachen in der ererbten Ausstattung jedes einzelnen Menschen zu suchen sind, aber auch in der Art und Weise, Größe und Dauer der Beanspruchung seiner Funktionssysteme in der Lebensspanne. Der Entwicklungsverlauf verläuft also nicht geradlinig, vorbestimmt und widerspruchsfrei. Er ist von Lebensumständen und Lebenserfahrungen abhängig, d. h. von den vorherrschenden sozialen und kulturellen Bedingungen.

MERKE

Vorgefundenes, Veranlagtes und Geschaffenes, aber auch Zufälliges, Geplantes, Spontanes und Gesetzmäßiges bestimmen unseren Lebensweg.

Es gibt bestimmte Lebensabschnitte, in denen Einwirkungen auf den Menschen eine besondere Wirkung, einen hohen Effekt erzielen. Diese Entwicklungsabschnitte werden als „sensible Phasen“ bezeichnet. Dies trifft auch auf die körperlich-sportliche Entwicklung zu. So zählt z. B. der Zeitraum des späten Schulkindalters (etwa 10.–13. Lebensjahr) als Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der „Kindheit“. Werden diese Phasen der effektiven Reizverarbeitung verpasst also wird zu spät belastet (Beisp.: koordinative Vervollkommnung als Voraussetzung zum Erlernen sportlicher Techniken), entstehen Defizite der individuell möglichen Entwicklung bei bestimmten Fähigkeiten, die nicht oder nur mit erhöhtem Aufwand nachreguliert werden können.

MERKE

Eine frühzeitige Hinwendung zu sportlichen Tätigkeiten begünstigt körperlich-sportliche Aktivitäten in späteren Lebensabschnitten und ist in der Regel mit einer höheren körperlich-sportlichen Leistungsfähigkeit verbunden.

Es hat sich gezeigt, dass eine dauerhafte Bindung zum Sport von einer rechtzeitigen „Bekanntschaft“ mit verschiedenen Sportangeboten abhängt sowie der Qualität der Sportvermittlung in Training und Unterricht, wobei die Möglichkeit, sich aktiv in die Gestaltung einbringen zu können, einen hohen Stellenwert hat.
Die richtige methodische Vorgehensweise schafft Erfolgserlebnisse und persönliche Zufriedenheit und damit jene positiven Motivationen, die Anstrengungen, Rückschläge und Niederlagen letztlich als das erkennen, was sie auch sind: notwendige Begleiterscheinungen von Sport und Spiel und Quelle für eigene Erfahrungen.

MERKE

Zum Sporttreiben gehören Kenntnisse, das Ausprobieren und der eigene praktische Vollzug. Notwendig sind auch sachbezogene Hilfen und Vorbilder, die unsere Nachahmung herausfordern. Das Ziel ist, über selbstbestimmtes Handeln Nutzen und Freude gleichermaßen zu erreichen.

Grundlagen sind entsprechende Kompetenzen, die auf Wissen und Können basieren und uns in die Lage versetzen, die dem Sport innewohnenden Potenzen (Möglichkeiten) für unsere Lebensgestaltung in differenzierter Weise zu erschließen. Notwendig ist zunächst eine hohe Sachkompetenz in Sachen Sport. Dazu gehört die Fähigkeit, bestimmte körperlich-sportliche Tätigkeiten eigenständig auszuwählen, zu beurteilen und Schlüsse zu ziehen. In Ansätzen muss die Gestaltung von Unterricht oder Training selbständig möglich sein, d. h. etwa die Bestimmung geeigneter Unterrichts-, Trainingsmittel, das Festlegen entsprechender Belastungsverfahren, die Einhaltung von Sicherheitsbestimmungen und das Abschätzen möglicher gesundheitlicher Risiken.
Eng damit verbunden ist die *Methodenkompetenz*. Der Erfolg sportlicher Tätigkeiten hängt davon ab, wie treffsicher wir Belastungs- und Erholungsmethoden auswählen und einsetzen, um eine bestimmte Absicht zu verwirklichen. Eingeschlossen darin ist auch das Experimentieren, das Infragestellen und das kreative Suchen nach neuen Lösungen, was wiederum fachspezifisches Wissen und persönliche Erfahrungen voraussetzt.
Sportliche Aktivitäten sind darüber hinaus untrennbar mit Kommunikation und Kooperation zwischen den Beteiligten verbunden. Gruppenarbeit und Teamgeist sind Grundlage für erfolgreiches Handeln ebenso wie für Konfliktregelung. Diese Fähigkeit wird als *Sozialkompetenz* bezeichnet. Dabei geht es nicht vordergründig um Harmonisierung, sondern um das faire Austragen von Konflikten, um Hilfe, Anerkennung, Achtung und Selbstbestätigung. *Sozialkompetenz* ist damit ebenso eine fachliche Kompetenz, ein Lernprozess, d. h. ein Vorgang von Aneignung durch Erproben, Wiederholen, durch Anwendung von Regeln, Nutzung unserer Anlagen und individuellen Voraussetzungen. Ziel ist das zweckvolle Zusammenwirken verschiedener Personen, wobei auch die Fähigkeiten zur Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung zu entwickeln sind. *Selbstkompetenz* kennzeichnet damit auch die berechtigten Eigeninteressen, Wünsche und Lebenspläne, schafft Freiräume zur Erprobung und eigenverantwortlichen Wahrnahme im und durch Sport. Eingebunden darin ist auch die Bewältigung von Misserfolgen, Niederlagen sowie das Erkennen eigener Schwächen und Stärken.

In *Abb. 1* sind die genannten Sachverhalte schematisch strukturiert.

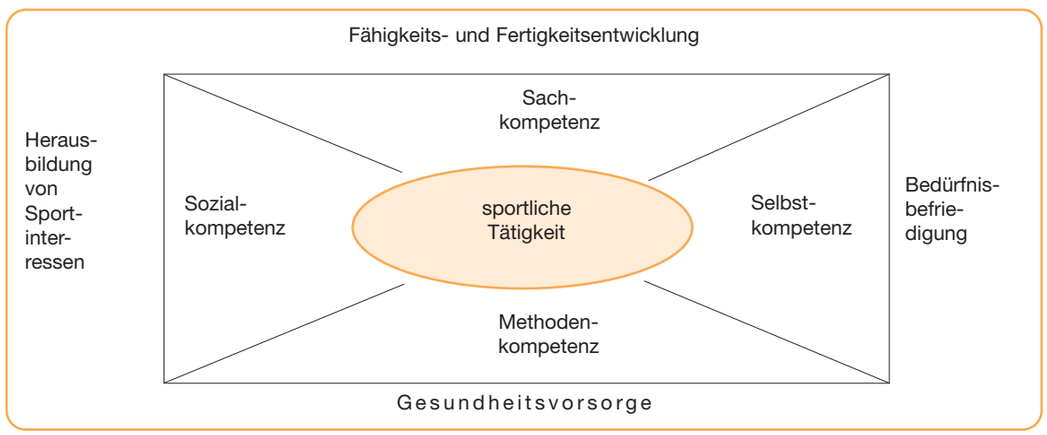

Abb. 1: Handlungs-Kompetenz und Zielaspekte körperlich-sportlicher Tätigkeiten

MERKE

Ziele der sportlichen Tätigkeit sind u.a.

- **die Entwicklung sportmotorischer Fähigkeiten (z. B. Kraft und Ausdauerfähigkeiten) und Fertigkeiten (konkrete sportliche Techniken und Bewegungsvollzüge),**
- **die Befriedigung von Bedürfnissen (z. B. Freude, Leistungsstreben),**
- **die Herausbildung von Sportinteressen, die lebensbegleitend wirken und eine wesentliche Motivation für körperlich-sportliche Betätigung über die gesamte Lebensspanne sind,**
- **die Gesundheitsvorsorge (z. B. durch regelmäßige, individuell angepasste körperlich-sportliche Belastungen, soziale Kontakte und altersangepasster Lebensweise).**

Im Sport, insbesondere im Schulsport (Sportunterricht, außerunterrichtliche Angebote) wollen wir einerseits Bewegungsvielfalt kennen lernen und erleben. Andererseits setzt dies ein bestimmtes Maß an sportlichem Können und Leistungsstreben voraus. Hier liegen die eigentlichen Wurzeln für Spaß und Freude, für Befriedigung, Motivation und längerfristiges Sportinteresse.

Aufgaben und Kontrollfragen

1. Nennen Sie Risikofaktoren für unsere Gesundheit
2. Welche Einflüsse bestimmen unseren Lebensweg mit?
3. Wie bezeichnen wir Entwicklungsabschnitte mit hoher Effektivität der Belastungsreize? Nennen Sie ein Beispiel.
4. Welche Handlungs-Kompetenzen wollen wir mit körperlich-sportlicher Tätigkeit erwerben? Erläutern Sie beispielhaft eine Handlungs-Kompetenz.
5. Welche Ziele lassen sich durch regelmäßiges Sporttreiben erreichen?

2. Hauptfaktoren der sportlichen Tätigkeit

2.1 Komponenten der Handlung

Jeder von uns hat durch die Bewältigung von Tagesaufgaben, den Schulanforderungen oder durch die Freizeitbetätigung erfahren, dass die erstmalige Ausübung einer Tätigkeit in der Regel besonders schwer fällt, unsere ganze Aufmerksamkeit verlangt, Misserfolge zum Lernprozess gehören und dass bei einer wiederholten Ausführung der Tätigkeit die Erfolgrate steigt. Wir gewinnen bestimmte Erfahrungen, aber auch Wissen und Erkenntnisse, die uns helfen, eine ganz spezielle Tätigkeit von mal zu mal besser ausüben zu können.
Die sportliche Tätigkeit zeigt viele der eben skizzierten Eigenschaften.
Wir stellen weiter fest, dass wiederholtes Tun physisch und psychisch ermüdet. Ein erfolgreiches Ausüben ist erschwert. Zu Beginn des Lernprozesses ist darü-