

Frank Bächle & Dirk Frenzel

Theorie

im Schulsport

Band 2



3., überarbeitete Auflage

Basiswissen für die Klassen 8–10

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
0 Startschuss – über dieses Buch	13
0.1 Wie wird mit diesem Buch gearbeitet?	14
0.2 Was bedeutet die fette und die kursive Schrift?	14
0.3 Was bedeuten die Symbole in diesem Buch?	15
0.4 Die Aufgaben (und die Lösungen)	16
0.5 Was bedeuten die Operatoren in der Aufgabenstellung?	16
0.6 Was zu den Quellen gesagt werden muss	18
0.7 Karikaturen	19
Bewegungslehre	21
1 Grundlagen der Bewegungslehre	23
1.1 Wie können Bewegungen benannt werden?	24
1.2 Welche Grundsätze zum Benennen von Bewegungen gibt es?	25
1.3 Wie können Bewegungen betrachtet und beschrieben werden?	29
1.4 Wozu wird die ganzheitliche – morphologische Betrachtungsweise verwendet?	30
1.5 Wozu wird die fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise verwendet?	34
1.6 Wozu wird die biomechanische Betrachtungsweise verwendet?	39
1.7 Wozu wird die funktionale Betrachtungsweise verwendet?	44
Sport anleiten	51
2 Der Schülermentor	53
2.1 Was bringt es, eine Sport-AG zu leiten oder entsprechende Aufgaben zu übernehmen?	54
2.2 Was für eine Rolle nimmt der Schülermentor ein?	55
2.3 Welche Führungsstile gibt es?	57
2.4 Handeln in Konfliktsituationen	59
2.5 Welche Möglichkeiten gibt es, Gruppen zu bilden?	70
3 Sportveranstaltungen und Freizeiten organisieren	73
3.1 Vom Anfang bis zum Schluss – was ist zu tun?	74
3.2 Sechs häufige Fehler bei der Organisation	75

3.3	Was muss bei der Planung und Vorbereitung von Veranstaltungen beachtet werden?	76
3.4	Wie wird mit Checklisten gearbeitet?.	78
3.5	Was sind Struktur- und Ablaufpläne mit Meilensteinen?	80
3.6	Die Durchführung der Veranstaltung	82
3.7	Die Nachbereitung der Veranstaltung	83
3.8	Das TriTeamTurnier als Schulsportveranstaltung.	84
4	Sicherheit und rechtliche Aspekte	85
4.1	Welche Sicherheitsaspekte sind in einer Sportstunde zu beachten?	86
4.2	Rechtliche Aspekte und Versicherungsfragen.	87
4.2.1	Die vier Stufen der Aufsichtspflicht	89
	Sport im sozialen Umfeld	95
5	Sportgeschichte und die Olympischen Spiele	97
5.1	Wie sind die Olympischen Spiele entstanden?	99
5.2	Wie entstand die olympische Idee?	100
5.3	Welche olympischen Disziplinen gab es in der Antike?.	102
5.4	Wer waren die Athleten bei den antiken Olympischen Spielen?	104
5.5	Wie der Begriff „Sport“ entstand	106
5.6	Wie verbreitete sich der Sport?	107
5.7	Wie verändern gesellschaftliche Einflüsse den Sport?	108
5.8	Wie kam die Wiederbelebung der Olympischen Spiele zustande?.	109
5.9	Wo fanden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt?	110
5.10	Was sind die Paralympics?	112
5.10.1	Welche Klassifizierungen gibt es bei den Paralympics?.	113
5.10.2	Welche Sportarten gibt es bei den Paralympics?	114
6	Sportvereine	117
6.1	Wie entstanden Turn- und Sportvereine in Deutschland?	118
6.2	Welche Funktionen haben Sportvereine in der Gesellschaft?.	120
6.3	Wie kann ein Verein gegründet werden?	122
6.4	Welche Strukturen (welchen Aufbau) haben Vereine?.	123
6.5	Was ist der Unterschied zwischen dem Ehrenamt und der Hauptberuflichkeit im Sportverein?	128
7	Der organisierte Sport in Deutschland	131
7.1	Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) – das Dach für den organisierten Sport.	133

7.2	Was sind Sportbünde, Fachverbände, Spitzenverbände und Verbände mit besonderen Aufgaben?	134
7.3	Der Sport außerhalb der Sportvereine	137
7.3.1	Organisiertes Sporttreiben	137
7.3.2	Organisationsungebundenes Sporttreiben.	139
8	Sport und Politik	141
8.1	Ist Sport unpolitisch?	142
8.2	Ist der Sport ein Bestandteil, ein Nutznießer oder ein Opfer der staatlichen Politik?	144
8.3	Olympische Spiele im Spannungsfeld der Politik.	147
9	Sport und Medien	151
9.1	Was für einen Einfluss haben die Medien auf den Zuschauer?	152
9.2	Warum steht der Zuschauer im Mittelpunkt der Interessen der Massenmedien, des Spitzensport und der Wirtschaft	153
9.3	Warum ist Sport für die Massenmedien geeignet?	154
9.4	Welche positiven und negativen Auswirkungen hat das Verhältnis zwischen den Medien und dem Sport?	156
9.5	Wie stellen die Medien die Realität des Geschehens dar?	158
10	Sport und Wirtschaft.	161
10.1	Was ist der Unterschied zwischen einem Amateur- und einem Profisportler?	163
10.2	Profisportler – ist das ein Beruf, von dem man aus finanzieller Sicht Leben kann?	165
10.2.1	Was verdienen Spitzensportler in ihrem Sport?	168
10.2.2	Wie finanzieren sich Profi- und Spitzensportler?	170
10.2.3	Warum gehen viele Profisportler Nebentätigkeiten nach?	170
10.2.4	Wie unterstützen Bundeswehr/Polizei/Zoll/Feuerwehr die Spitzensportler?	171
10.2.5	Was sind Staatsamateure?.	172
10.2.6	Eltern/Verwandte/Bekannte	173
10.2.7	Was bedeutet Sponsoring?	173
10.2.8	Wie unterstützt die Stiftung Deutsche Sporthilfe die Spitzensportler.	174
10.2.9	Was bedeutet Mäzenatentum?	176
10.3	Ist Sport ein Wirtschaftsfaktor?	176
10.4	Wie entwickelte sich die Kommerzialisierung der Olympischen Spiele?	180

Sportpsychologie	185
11 Sportpsychologie	187
11.1 Was bedeuten die Begriffe Motiv und Motivation?	190
11.1.1 Was ist ein Motiv?	190
11.1.2 Was ist Motivation?	191
11.1.3 Wann wird aus der Motivation tatsächlich eine Handlung?	191
11.2 Wie wird die Motivation eines Menschen erklärt?	193
11.3 Steigert eine Belohnung die Motivation?	193
11.4 Wie entsteht die Leistungsmotivation?	195
11.5 Das Flow-Erleben als ultimativer Motivationskick im Sport?	199
11.6 Welche Rolle spielt das Selbstvertrauen für die sportliche Leistung? ..	201
11.6.1 Die Selbstwirksamkeitserwartung – ein Schlüssel zu höherer Leistungsfähigkeit?	202
11.6.2 Welche Strategien gibt es, um die Selbstwirksamkeitserwartung zu steigern?	208
11.6.3 Was führt zu einer Reduktion der Selbstwirksamkeitserwartung? ..	211
11.7 Aggressionen im Sport – eine Notwendigkeit oder ein Übel?	212
11.8 Welche Ursachen kann aggressives Verhalten haben?	214
11.9 Was bedeutet Aggression im Zusammenhang mit Sport?	217
Anhang	223
12 Zieleinlauf	225
12.1 Auflistung der vom DOSB anerkannten Spitzenfachverbände	226
12.2 Auflistung der vom DOSB anerkannten Landessportbünde und Sportverbände mit besonderer Aufgabenstellung	227
12.3 Monatlich verfügbares Einkommen nach Sportart	228
12.4 Sportarten der Olympischen Sommerspiele	229
12.5 Sportarten der Olympischen Winterspiele	230
12.6 Der ewige Medaillenspiegel	231
12.7 Wo bisher die Olympischen Spiele stattfanden.	232
12.8 Boykottierte Olympische Spiele.	233
12.9 Kritische Situationen im Training	234
12.10 Literaturverzeichnis	235
12.11 Abbildungsverzeichnis	239
12.12 Glossar und Sachregister	248

Übersicht über die Themen in Band 1

Was ist Sport?

- 1 Warum Menschen Sport treiben
- 2 Sport – Zwei Zugänge zu einer Definition.

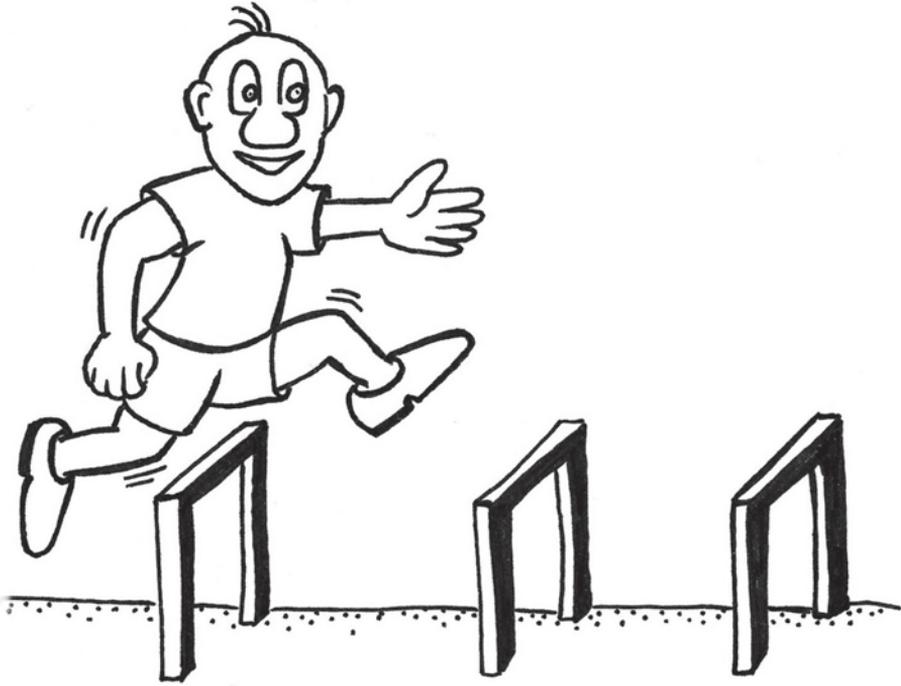
Der menschliche Körper und sportliche Aktivität

- 3 Der passive Bewegungsapparat
- 4 Der aktive Bewegungsapparat
- 5 Kein Sport ohne Risiko! – Oder – Risiko: Kein Sport?
- 6 Die Reaktion des Körpers auf sportliche Belastungen und Umwelteinflüsse
- 7 Ernährung und Sport

Trainingslehre

- 8 Grundlagen der Trainingslehre
- 9 Der Aufbau einer Trainingsstunde

0 Startschuss – über dieses Buch



In diesem Kapitel geht es um

- den Aufbau des Buches.
- die richtige Verwendung von Operatoren.
- die Bedeutung der Symbole.



- Es ist dir vielleicht bewusst, dass es nicht optimal ist, wenn du vor einem Wettkampf eine Pizza zu dir nimmst – aber weißt du auch warum das so ist?
- Profifußballer verdienen teilweise Millionen – aber ist dir auch bewusst, dass die allermeisten Sportprofis nicht von ihrem Einkommen durch ihren Sport leben können?
- Ist dir bewusst, dass mehr dazu gehört, als nur den (runden) Ball ins Eckige zu befördern, um als Sportler erfolgreich zu sein?

Das Buch, das du gerade in den Händen hältst, bietet dir einen Einblick in die vielfältige Welt der Sporttheorie. Es soll dir helfen, einen Überblick zu bekommen und es soll dich für Hintergründe im Fach Sport begeistern. Es stellt eine Einführung in die verschiedenen Themenfelder des Sports dar. Manche komplexe Theorien werden verkürzt in einer verständlichen Sprache erklärt, sodass du leichter zu einem besseren Verständnis der Sporttheorie gelangen kannst. Dazu enthält das Buch viele Beispiele und Aufgaben.

0.1 Wie wird mit diesem Buch gearbeitet?

Auch wenn du jetzt gerade mit diesem ersten Kapitel beginnst, heißt das nicht, dass du dieses Buch auf jeden Fall der Reihe nach von Kapitel 1 bis 9 durchlesen musst. **Alle Kapitel stehen fast vollständig für sich** und können jederzeit unabhängig von anderen Kapiteln gelesen werden.

Innerhalb eines Kapitels bauen die Themen jedoch aufeinander auf. Vor allem sollten die **jeweiligen Aufgaben bearbeitet werden, bevor weitergelesen wird!** Im Weiteren werden u. a. die Symbole erläutert, die dir helfen sollen, Dinge schneller zu erfassen.

Falls du doch das Buch von vorne bis hinten vollständig gelesen hast, kannst du getrost spätestens das Literatur- und Abbildungsverzeichnis überblättern.

0.2 Was bedeutet die fette und die kursive Schrift?

Im Text werden manche Wörter **fett** dargestellt. Fett geschriebene Wörter sind **wichtige, oft zentrale Begriffe**, auf die du aufmerksam gemacht werden sollst.

Kursiv geschriebene Begriffe werden im sogenannten **Glossar** ab Seite 248 aufgelistet und dort kurz erklärt. Hier kannst du bei Unklarheiten nachschauen, was das eine oder andere Wort bedeutet.

0.3 Was bedeuten die Symbole in diesem Buch?

Überall in diesem Buch werden Symbole verwendet, um deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge zu lenken.

	<p>„1 Schweißtropfen“</p> <p>Diese Kapitel sind zum Warmwerden und insgesamt für alle Klassenstufen gut zu schaffen.</p>
	<p>„2 Schweißtropfen“</p> <p>Bei diesen Kapiteln wird es zum Teil ein wenig anstrengender. Der Inhalt hat ein mittleres Niveau – der Puls geht langsam hoch!</p>
	<p>„3 Schweißtropfen“</p> <p>Diese Kapitel sind komplexer, bzw. beinhalten anspruchsvollere Abschnitte. Dabei kann es einem schon mal sehr warm werden. Daher sind diese Kapitel eher für die höheren Klassenstufen bzw. höhere Niveaustufen geeignet.</p>
	<p>Aufgaben</p> <p>Immer wenn das Mädchen mit dem Stift abgebildet ist, musst du selbst aktiv werden und Aufgaben erledigen oder Dinge notieren. So geht kein Gedanke verloren.</p> <p>Hinweis: Aufgaben am besten sofort lösen, bevor weitergelesen wird!</p>
	<p>Merke Dir!</p> <p>Der Knoten im Taschentuch signalisiert dir wichtige Inhalte, die du dir merken solltest.</p>
	<p>Vertiefung und Hintergrund</p> <p>Dieses Symbol weist auf eine Vertiefung hin. Damit werden komplexe Zusammenhänge verständlicher und es werden Hintergründe zu den Themen aufgezeigt.</p>
	<p>Schlüsselbegriffe</p> <p>Am Ende eines jeden Kapitels begegnet dir das Schlüsselsymbol. Hier werden die wichtigsten Begriffe aufgeführt. Überprüfe dich selbst: Kannst du alle Begriffe erklären?</p>

0.4 Die Aufgaben (und die Lösungen)

Löse die Aufgaben nach folgenden Regeln:

- Bearbeite die jeweiligen Aufgaben sofort, bevor du im Buch weiterliest!
- Du bist nicht alleine auf der Welt – arbeite im Team!

Alleine kommt man vielleicht gar nicht auf die richtige Lösung. Zwei oder mehr Köpfe (aber nicht zu viele Köpfe!) erweitern den Horizont und du lernst plötzlich andere Perspektiven kennen und kommst auf Ideen, auf die du alleine eventuell nie gekommen wärst. Daher hilft es oftmals, mit einem Partner zusammen zu arbeiten. Viele Aufgabenstellungen sind auch so formuliert, dass du sie alleine gar nicht lösen kannst.

- Löse die Aufgaben gewissenhaft!
Die selbstständig erarbeitete Lösung hilft dir dabei, den Stoff besser zu verstehen und ihn dir zu merken.
- Vergleiche die Lösungen mit deinen Nachbarn!
Diese Regel gilt natürlich nur für die Aufgaben in diesem Buch und nicht für Arbeiten (Klausuren), die später benotet werden sollen.
- Sei kritisch – überprüfe stets die Richtigkeit dessen, was im Internet geschrieben steht und glaube nicht gleich dem ersten Treffer.

0.5 Was bedeuten die Operatoren in der Aufgabenstellung?

In vielen Aufgaben werden **Operatoren** verwendet. Diese *Operatoren* geben dir Hinweise, was von dir im Einzelnen beim Lösen der Aufgabe erwartet wird.

Operatoren sind dementsprechend **Handlungsanweisungen**, also Signalwörter oder Begriffe, an denen du dich genau orientieren solltest.

Im Folgenden werden ein paar *Operatoren* aufgelistet und es wird in Beispielen dargelegt, wie die Antwort bei dem jeweiligen *Operator* gestaltet werden sollte.

	Operator	Bedeutung	Beispielaufgabe	Mögliche Antwort
Wiedergabe von Kenntnissen	Nenne Benenne	Das Signalwort bedeutet eine kurze Aufzählung .	Nenne drei verschiedene Ballsportarten.	<ul style="list-style-type: none"> • Handball • Volleyball • Basketball
	Skizziere	In groben Zusammenhängen einen Sachverhalt darstellen.	Skizziere ein sinnvolles Verhalten nach einer Verletzung.	Gesetzmäßig läuft die Gewebsheilung nach einer Verletzung in 5 Phasen ab. Entsprechend kann man sein Verhalten danach ausrichten: Phase 1: Entzündungsreaktion kontrollieren Phase 2: ... (Weiteres zum sinnvollen Verhalten nach einer Verletzung gibt es in Kapitel 5.7)
	Beschreibe Stelle dar	Eine Gegebenheit in Einzelheiten wiedergeben.	Beschreibe den Einfluss von Trainingsreizen auf Knochen und Gelenke.	Langfristig zeigt der Knorpel ein Dickenwachstum durch die erhöhte mechanische Belastung ... (So etwas lernst du in Kapitel 3)
	Charakterisiere	Die wichtigsten Punkte einer Gegebenheit treffend darstellen.	Charakterisiere die drei verschiedenen Arbeitsweisen der Muskulatur.	Isometrische Arbeitsweise: Dabei handelt es sich um die Fähigkeit des Muskels, Kraft zu entfalten, ohne sich zu bewegen oder die Länge zu verändern. (Mehr dazu in Kapitel 4.4.1)
	Definiere	Eine wörtliche Wiedergabe der Begriffe aus dem Buch oder die Bestimmung eines Begriffs.	Definiere die Maximalkraft.	Die Maximalkraft stellt die höchstmögliche Kraft dar, die das Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuüben vermag. (Schau in Kapitel 8.12 nach)
Anwenden von Kenntnissen	Begründe Belege	Argumente, Beispiele und Gründe für eine Gegebenheit angeben.	Begründe , warum viele Spitzensportler einer Nebentätigkeit nachgehen müssen.	Viele Spitzensportler können mit dem Einkommen aus dem Sport kaum ihren Lebensunterhalt bestreiten. Beispielsweise haben Ringer (im Spitzensport) ein durchschnittliches verfügbares Einkommen von 376 Euro im Monat. Von diesem Einkommen müssen Miete, Fahrtkosten, ... (Das Interesse für Kapitel 10 in Band 2 geweckt?)
	Erläutere Erkläre	Eine Gegebenheit ausführlich veranschaulichen bzw. begreiflich machen .	Erläutere , welche Auswirkungen die Boykotte für den ausrichtenden Staat, die Athleten und das Sportereignis gehabt haben könnten.	Athleten trainieren teilweise jahrelang auf ein Sportereignis hin. Wenn die Athleten aufgrund eines Boykotts nicht an dem Sportereignis teilnehmen können, wird ihnen die Möglichkeit genommen, ihre Leistung zu präsentieren ... (Über dieses Thema findest du etwas in Kapitel 7 in Band 2)

	Operator	Bedeutung	Beispielaufgabe	Mögliche Antwort
Problemlösen und Werten	Finde Untersuche	Etwas feststellen, nachforschen , vergleichend besprechen.	Finde heraus, was hinter den nachfolgenden Verbänden mit besonderen Aufgaben steckt. Was machen sie, was ist ihr Ziel etc.? a) Makkabi Deutschland b) ...	Makkabi Deutschland ist ein Verband, der ... (die Antwort kannst du im Internet leicht finden – vergiss aber nicht, die Richtigkeit der Angabe einer Quelle zu überprüfen!). (Was sind Verbände mit besonderen Aufgaben? In Kapitel 6 in Band 2 findest du die Antwort)
	Diskutiere	Eine Gegebenheit besprechen, erörtern und die Argumente abwägen	Diskutiere den Wert von Eiweißergänzungspräparaten im Kraft- und Ausdauersport.	Einerseits sind Eiweiße sehr wichtig für den Körper, da sie z. B. eine zentrale Ermüdung unterdrücken und ... Andererseits ... (Mehr zu Nahrungsergänzungsmitteln findest du im Kapitel 7.18.3)

0.6 Was zu den Quellen gesagt werden muss

Selbstverständlich sind nicht alle Erkenntnisse in diesem Buch den Köpfen der beiden Autoren entsprungen. Und bei genauerer Betrachtung der vielfältig verwendeten Bilder wird auch deutlich, dass zum Erstellen der Bilder ein Menschenleben nicht ausreichen würde. Dementsprechend wurde auf verschiedene Quellen zurückgegriffen.

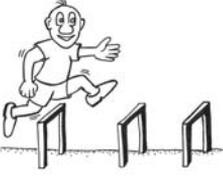
Da es sich im vorliegenden Buch **um ein Schülerbuch handelt**, ist eine Quellenangabe, wie sie in der Wissenschaft praktiziert wird, nicht sinnvoll. Der Lesefluss würde dadurch zu sehr unterbrochen. Um den Quellennachweis zu erfüllen, wird folgendes Verfahren angewandt:

Literaturangaben werden mit Hochzahlen angegeben (zum Beispiel¹⁰). Die Literatur kann dann im **Literaturverzeichnis** (im Anhang ab Seite 235) unter der entsprechenden Hochzahl nachgeschlagen werden. Muss bei der Literatur auch die Seite der Quelle mit angegeben werden, ist die Seitenzahl in der Hochzahl mit einem Komma getrennt aufgeführt (zum Beispiel^{10, 135}).

Bildnachweise können unter der jeweiligen Abbildungsnummer im **Abbildungsverzeichnis** (im Anhang ab Seite 239) eingesehen werden.

0.7 Karikaturen

In diesem Band werden folgende Karikaturen verwendet:

<p>Kapitel 0 Startschuss – über dieses Buch</p>		<p>Kapitel 1 Grundlagen der Bewegungslehre</p>	
<p>Kapitel 2 Der Schüler- mentor</p>		<p>Kapitel 3 Sportveranstal- tungen und Freizeiten organisieren</p>	
<p>Kapitel 4 Sicherheit und rechtliche Aspekte</p>		<p>Kapitel 5 Sportgeschichte</p>	
<p>Kapitel 6 Sportvereine</p>		<p>Kapitel 7 Der organisierte Sport in Deutschland</p>	
<p>Kapitel 8 Sport und Politik</p>		<p>Kapitel 9 Sport und Medien</p>	
<p>Kapitel 10 Sport und Wirtschaft</p>		<p>Kapitel 11 Sportspsychologie</p>	

11

Sportpsychologie



In diesem Kapitel geht es um

- die Motivation.
- das Selbstvertrauen.
- Aggression im Sport.
- die Fairness.



„Motivation bedeutet einen Menschen so weit zu bringen, dass er das tut, was sie wollen, nicht weil er es muss, sondern, weil er es will.“

Zitat: Dwight David Eisenhower



Obiges Zitat stammt von **Dwight D. Eisenhower** dem 34. Präsident der USA (1953–1961) (Abb. 11-1). Wie du im folgenden Kapitel erkennen wirst, hat Eisenhower mit seiner Aussage bereits eine zentrale Fragestellung der **Sportpsychologie** und der damit verbundenen **Motivationsforschung** erfasst, nämlich wozu mache ich was?

Abb.11-1:
Dwight
David
Eisenhower



Aufgabe 11-1

Begründe deine Antworten zu den folgenden Fragen:

- Warum treibst du Sport?
- Was bewegt dich, beim Training alles zu geben?
- Weshalb erscheinst du regelmäßig pünktlich in der Schule?
- Wähle zwei geeignete Schulfächer – weshalb engagierst du dich in einem Schulfach und empfindest Spaß, während das andere Schulfach dich langweilt und du darin weniger lernst?

Aufgabe 11-2

Suche verschiedene Gründe, weshalb Menschen Sport treiben.

Die **Motivationspsychologie** beschäftigt sich mit den Gründen, warum Menschen in bestimmten Situationen so und nicht anders handeln. Menschen unterscheiden sich in Bezug auf ihre sportlichen Handlungen.¹¹⁻¹

- Wie oft sie Sport treiben.
- Wie intensiv sie sich sportlich betätigen.
- Wie sie sich während des Sports fühlen.
- Welchen Sport sie favorisieren.
- Welches Risiko sie beim Sport eingehen.
- Bis zu welchem Alter sie Sport treiben.
- ...

Fragt man Sporttreibende nach den motivationalen Hintergründen zum Sporttreiben, hört man als Begründung sehr viele Begriffe, wie z. B.¹¹⁻²

Anreiz, Ansporn, Anspruch, Bedürfnis, Begierde, Bemühung, Bereitschaft, Drang, Ehrgeiz, Einstellung, Emotion, Erregung, Erwartung, Freude, Gefühl, Hoffnung, Interesse, Lust, Mut, Neugier, Reiz, Sehnsucht, Selbstbehauptung, Spaß, Stimmung, Stolz, Streben, Sympathie, Trieb, Verlangen, Vorliebe, Wunsch, Zufriedenheit.

Es werden im Zusammenhang mit Sport aber auch weniger positive Begriffe genannt, wie z. B.¹¹⁻²

Ablehnung, Abneigung, Ärger, Aggression, Egoismus, Furcht, Geltungsdrang, Gier, Konflikt, Neid, Rache, Scheu, Schmerz, Sucht, Trieb, Unlust, Unzufriedenheit, Widerwillen

Alle Begriffe stehen in Bezug zu dem „Warum“, und dem „Wozu“ und versuchen damit das Motiv des Sporttreibens zu erklären.

Aufgabe 11-3

Finde geeignete Zuordnungen von den oben aufgeführten Begriffen zu deinen unter Aufgabe 11-1 begründeten Antworten.

Stelle diese Zuordnungen in geeigneter Art und Weise **dar**.



Wie lässt es sich erklären, dass der Deutsche Rennrodler **Georg Hackl** (Teilnahme an sechs Olympischen Spielen: 88, 92, 94, 98, 02, 06 und erfolgreichster Rennrodler aller Zeiten, s. Abb. 11-2) Jahr für Jahr herausragende Leistungen vollbrachte?

Die Beantwortung dieser Frage kann für dich als Sportler, aber auch für dich als Schüler von Bedeutung sein. Topathleten wie der oben genannte Rennrodler

Abb. 11-2

Georg Hackl haben einerseits eine Fähigkeit entwickelt, ihre „Energie“ extrem effektiv zu kanalisieren und auf den Punkt abzurufen, andererseits gelingt es ihnen, ihre hohe Motivation über einen sehr langen Zeitraum erfolgreich aufrecht zu erhalten. Die persönliche Einstellung gegenüber Training und Leistung kann die jeweilige Motivation und somit den sportlichen, schulischen aber auch den beruflichen Erfolg verstärken und bestimmen. Den meisten Profisportlern und deren Trainern ist die Verknüpfung zwischen **Motivation** und **sportlichem**

Erfolg bewusst. Aus diesem Grund wird im Profisport ein sehr hoher Aufwand betrieben, um mit Hilfe von Motivationstrainern und/oder Sportpsychologen die *mentale* Weiterentwicklung des Sportlers zu unterstützen. Auch wenn es sich bei der Unterstützung durch entsprechende Personen um Optimierungen im **Spitzensport** handelt, ist es für jeden hilfreich, – ob Sportler oder Nichtsportler – sich einen Überblick über grundlegende motivationale Mechanismen und Techniken zu verschaffen. Du wirst erkennen, dass die Motivation ein **dynamisches** und **vielschichtiges** Phänomen darstellt, welches bis zu einem gewissen Grad beeinflusst werden kann. Dieses Wissen ermöglicht dir letztendlich deine sportlichen- und/oder schulischen Leistung steigern zu können.

11.1 Was bedeuten die Begriffe Motiv und Motivation?

Die Begriffe Motiv und Motivation sind dir aus der Alltagssprache bekannt („der ist ja mal motiviert!“, „Was für ein Motiv hat denn der Bergsportler, so ein Risiko einzugehen?“). Für das weitere Verständnis ist es jedoch wichtig, dass die Bedeutung dieser Begriffe genau festgelegt werden.



Aufgabe 11-4

Definiere in eigenen Worten die Begriffe „Motiv“ und „Motivation“

11.1.1 Was ist ein Motiv?

Wenn du dazu neigst im Sportunterricht nach Möglichkeit immer gute Leistungen bringen zu wollen, dann spricht man von einem sogenannten **Leistungsmotiv**. Dieses Motiv ist eine überdauernde Eigenschaft (Handlungsbereitschaft) von dir, mit dem du prinzipiell flexible Handlungsziele anstrebst (in diesem Fall im Sportunterricht „gut“ zu sein).

Definition

Deine **Motive** werden in der Psychologie als eine relativ stabile Persönlichkeitseigenschaft bezeichnet, die beschreibt, wie wichtig dir bestimmte Handlungsziele sind.¹¹⁻³

Betrachten wir dazu das andere der oben genannten Beispiele aus der Alltagssprache:

„Was für ein Motiv hat denn der Bergsportler, so ein Risiko einzugehen?": In der Psychologie wird der Begriff **Motiv** ein wenig abstrakter verwendet als im Alltag. Wenn der Bergsportler sich in Gefahr bringt, wenn er mit Freunden ein einziges Mal in den Bergen Sport treibt, spricht der Motivationspsychologe nicht von einem Motiv. Es handelt sich dann bei dem Eingehen eines Risikos um einen konkreten Beweggrund. Erst wenn das Erleben von Risiko eine stabile Persönlichkeitseigenschaft des Bergsportlers ist, wird in der Psychologie von einem Motiv gesprochen. Er zeigt dann eine überdauernde Neigung, ein Bedürfnis nach Risiko.

11.1.2 Was ist Motivation?

Ein Motiv ist eine überdauernde Handlungsbereitschaft. Wenn diese überdauernde Handlungsbereitschaft in einem aktuellen **Prozess angeregt** wird, spricht man von einer **Motivierung**. Wird im obigen Beispiel demnächst eine benotete Leistungsüberprüfung im Sportunterricht durchgeführt, wird dein Leistungsmotiv angeregt – es kommt zur Motivation, auf diese Leistungsüberprüfung zu trainieren (vgl. Abb. 11-3).

Definition

Unter **Motivation** versteht man den angeregten Zustand deiner Motive. Deine Motivation beeinflusst alle Verhaltensaspekte deines Lebens und beschreibt dein Streben nach bestimmten Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.

11.1.3 Wann wird aus der Motivation tatsächlich eine Handlung?

Dein Motiv, bzw. deine Motive sind durch einen bestimmten Prozess angeregt worden – aus deinen Motiven wurde eine konkrete Motivation. Das bedeutet jedoch nicht, dass du deine Motivation tatsächlich in eine Handlung umsetzen wirst. Im obigen Beispiel ist zwar deine Motivation vorhanden, dich auf die Leistungsüberprüfung entsprechend vorzubereiten – damit du am Ende aber tatsächlich in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz trainierst, musst du deine Motivation in die Handlung umsetzen. Wenn z. B. das Wetter dauerhaft schlecht ist, können deine „guten Vorsätze“ schnell abhandenkommen und das Training ausfallen.

Im Alltag spricht man von Willenskraft oder Wille, in der Psychologie von Volition (volitional – durch den Willen bestimmt). Damit wird der Prozess umschrieben, der sich zwischen der Motivation und der Ausführung der Handlung abspielt.¹¹⁻⁴

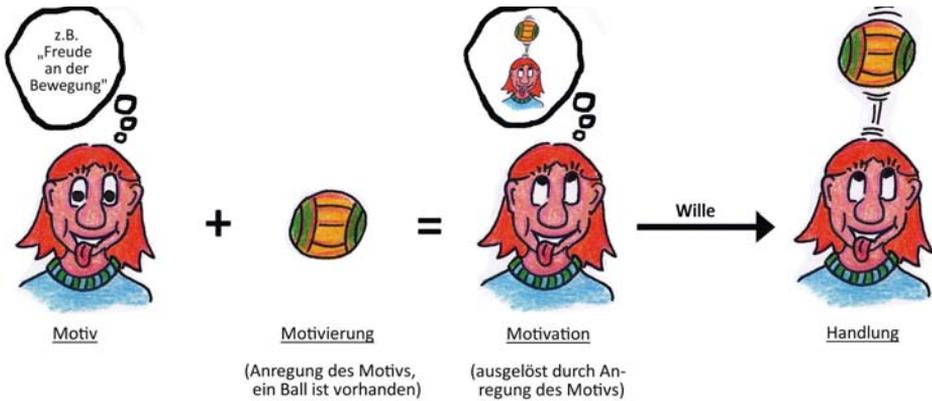


Abb. 11-3

Wenn du dich trotz schlechten Wetters „aufraffst“ und zum Training gehst, kommst du deiner Motivation nach, setzt sie somit in eine Handlung um (vgl. Abb. 11-3).



Abb. 11-4

Die Motivation beeinflusst somit unsere Denkweise, unsere Gefühle und auch den Umgang mit anderen Menschen. Im Sport wird eine hohe Motivation meist als eine sehr positive grundlegende Eigenschaft eines Athleten angesehen, die es ihm ermöglicht, sein volles Potenzial abzurufen. Genauer betrachtet, ist die Motivation allerdings von sehr abstrakter Natur und ihre Auswirkung auf das Verhalten jedes Einzelnen lässt sich oft nur erahnen.

Manchen weltbekannten Trainern wie z. B. dem bekannten derzeitigen Trainer von Manchester City Pep Guardiola (siehe Abb. 11-4), wird die **„magische Fähigkeit“** nachgesagt, weitaus mehr aus seinen Teams herauszuholen als es die individuellen Leistungen der Spieler grundsätzlich zuließen. Andere wiederum betrachten den Aspekt der Motivation oder des sich Motivierens als immerwährenden und eigentlich nicht zu gewinnenden Kampf.



Aufgabe 11-5

Finde weitere Beispiele für mögliche Motive, die durch eine Anregung zur Motivation werden.