

Motivation im Sportunterricht

Dr. Monika Niederstätter

Psychologische Aspekte des Schulsports

(aus Gabler/Nitsch/Singer: Einführung in die Sportpsychologie)

Gemeinsamer Nenner jeden Schulsports ist die pädagogisch-didaktisch ausgerichtete körperliche Aktivität im institutionellen Rahmen der Schule.

Im Mittelpunkt der psychologischen Betrachtung des Schulsports stehen die psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Bedingungen, Abläufe und Folgen sportlicher Betätigung in der Schule.

Trotz seiner bedeutsamen psychologischen Implikationen ist der Schulsport bis heute noch immer ein vernachlässigtes Forschungs- und Anwendungsfeld der Sportpsychologie.

Schulsport ist grundsätzlich
mehrperspektivistisch zu verstehen und
zu gestalten sowie – bezogen auf die
jeweilige Schulform und Schulstufe –
differentiell zu legitimieren.

Mehrperspektivistische Begründung des Schulsports

- Anthropologische Begründung
- Gesellschaftliche Begründung
- Personale Begründung
- Intrasportive Begründung
- Extrasportive Begründung

Lernzielbereiche

- Kognitiv
- Affektiv
 - Sozial
- Motorisch

Wichtigkeit des Schulsports

- Nur der Schulsport in Form des obligatorischen Sportunterrichts kann alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig von ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, von Alter, Geschlecht und Herkunft erfassen.
- Nur der Sportunterricht kann verhindern, dass die Kinder und Jugendlichen vorzeitig und einseitig auf bestimmte sportliche Aktivitäten festgelegt werden.

Mein Berufswahlmotiv?

Berufswahlmotive bei Schweizer Turn- und SportlehrerInnen

- Persönliche Begeisterung und Freude am Sport 72%
- Die Möglichkeit, Jugendliche für den Sport zu begeistern 41%
- Freude am Umgang mit Jugendlichen 40%
- Relativ große Freiheit in der Gestaltung der eigenen Arbeit 24%
- Ich wollte mein Hobby zu meinem Beruf machen 23%
- Freude an der Erziehung 22%
- Der Wille, besseren Turnunterricht zu erteilen als jenen, den ich selbst erlebt habe 13%
- Ich fühlte mich dazu berufen 10%

Motivationsfördernde Lehrerverhaltensweisen in verschiedenen Bereichen

1. Bereich: LERNKLIMA

- Verständnis zeigen
- Persönliches Gespräch

2. Bereich: AUFGABENSTELLUNG

- Schülervorschläge
- Differenzierende Aufgabenstellungen
- Korrektur des Anspruchsniveaus
- Neue Teilaufgabe
- Positive Erwartung

3. Bereich: LEISTUNGSBEWERTUNG

- Individuelle Vergleichsmaßstäbe
- Leistungsgespräche
- Ursachengespräche
- Bekräftigung

Sport und Sportunterricht aus SchülerInnenansicht

- Eine Reihe von Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass Sport bei den SchülerInnen offenbar zu den beliebtesten Fächern zählt.
- Der generell positiven Einstellung zum Unterrichtsfach Sport korrespondiert eine insgesamt positive Wertschätzung der SportlehrerInnen.

Einstellung von SchülerInnen verschiedener Altersgruppen dem Sportunterricht gegenüber

	Alter in Jahren							Ins- ge- samt
	14	15	16	17	18	19	20	
Einstellung zum Sportunterricht								
vorw. positiv %	76,8	75,3	73,2	72,7	68,2	68,9	65,6	74,2
gleichgültig %	17,5	17,5	19,5	16,5	20,0	13,2	15,6	17,8
vorw. negativ%	5,6	7,2	7,4	10,8	11,8	17,9	18,8	8,0
Anzahl absolut	975	1106	637	388	220	106	64	3496

Beurteilung der SportlehrerInnen

1. Tüchtigkeit („mastery theme“)

- Fachliches Können des Lehrers
- Qualität des Unterrichts
- Disziplin und Durchsetzungsfähigkeit

2. Zuwendung („love theme“)

- Wärme
- Soziale Kompetenz
- Wunscherfüllung

Unterrichtserwartungen

Generell erwarten SchülerInnen einen abwechslungsreichen und inhaltlich reichhaltigen Sportunterricht mit breitem Angebot an auch freizeitrelevanten Sportarten, vor allem aber „Urlaub von der Schule“, vom Leistungsdruck; die Möglichkeit zum Spiel, zur körperlichen Betätigung in einem inneren Klima von Spaß und Freiheit.

Aufgaben und Ziele, die der Sportunterricht nach Meinung der SchülerInnen vorrangig verfolgen sollte

Aufgaben/Ziele des Sportunterrichts	Sollte verfolgt werden	
	ja	nein
•zur Förderung/Erhaltung der Gesundheit beitragen	90,4+	0,8
•Freude/Interesse am Sport wecken	86,2+	1,5
•Bewegungseigenschaften verbessern und Fertigkeiten vermitteln	82,5	4,0
•Ausgleich zum schulischen Alltag sein	82,3+	2,6
•Gute körperliche Leistungsfähigkeit anstreben	77,0	5,5
•Anregen, in der freien Zeit, selbständig Sport zu treiben	70,1	5,0
•Helfen, zur Gemeinschaft zusammenzuwachsen und Kooperation zu üben	61,5+	4,4
	61,0	8,0

•Erlebnis des eigenen Könnens ermöglichen und Selbstbestätigung geben	61,0	8,0
•Für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sorgen	55,2+	8,8
•Zur eigenen Entfaltung und Persönlichkeitsentwicklung beitragen	54,7	7,3
•Möglichkeiten zur sinnvollen Selbstbeschäftigung aufzeigen	52,5+	10,0
•Zu einer guten Figur verhelfen	47,2	18,8
•Zur Talentsuche und Talentförderung für den Leistungssport dienen	45,5	22,7
•Kenntnisse/Wissen über den Sport und seine Rolle in der Gesellschaft vermitteln	41,4	18,7
•Möglichkeiten geben, in eigener Verantwortung neue Formen sportlicher Betätigung zu entwickeln	38,0+	12,6
•Harmonie und Eleganz der Bewegungen deutlich werden lassen	34,0+	24,4

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Während für Schülerinnen soziale, emotionale und ästhetische Aspekte wichtig sind, kann man bei Schülern eine vermehrte Leistungsorientierung feststellen.

Geschlechtstypische Sportartenpräferenzen sind die Folge.

Motivation

Motivation ist gleichzusetzen mit der Frage nach dem Warum und Wozu des Verhaltens, nach den Beweggründen des Verhaltens.

Motivation kann als das Ingangsetzen, Steuern und Aufrechterhalten von körperlicher und psychischer Aktivität verstanden werden.

- **Motive** sind relativ stabile Persönlichkeitsmerkmale, die Einfluss darauf haben, wie ein Individuum sich in einer Situation verhält. Es handelt sich dabei um überdauernde, relativ konstante Wertdispositionen.
- **Motivation** bezieht sich auf den aktuellen Zustand, welcher physische bzw. geistige Aktivität in Gang setzt, steuert und ihr eine Richtung und ein Ziel gibt. Von Motivation spricht man, wenn in konkreten Situationen aus dem Zusammenspiel verschiedener aktivierter Motive das Verhalten entsteht.
- **Motivierung** bezieht sich auf die momentanen Umweltgegebenheiten bzw. auf die situativen Merkmale, welche motivanregend oder motivhemmend wirken können, z.B.: Verhalten des Trainingskollegen oder des Trainers

Unterscheidung von verschiedenen Motiven im Sport

- Bewegungsmotiv
- Ästhetischer Reiz
- Gesundheitsmotiv
- Leistungsmotiv
- Spielmotiv
- Soziales Motiv

Das Gesundheitsmotiv im Sport

- Laut WHO ist Gesundheit
„ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche“.
- In der Alltagsbetrachtung sind Sport und Gesundheit untrennbar verbunden. Gesundheit ist für viele Erwachsene das primäre Sportmotiv und 77% der Bevölkerung sind der Ansicht, „dass man Sport treiben muss, um gesund und fit zu bleiben“.

Leistungsmotivation

Das Bestreben, die eigene Tüchtigkeit in all jenen Tätigkeitsbereichen zu steigern oder möglichst hochzuhalten, in denen man einen Gütemaßstab für verbindlich hält und deren Ausführung deshalb gelingen oder misslingen kann.

**Hoffnung auf Erfolg oder
Furcht vor Misserfolg?**

Eigenschaften der Erfolgsmotivierten

- Sie setzen realistische Ziele
- Sie können länger auf Belohnungen warten
- Sie sind ausdauernder und können mit unvorhergesehenen Barrieren besser umgehen
- Sie schreiben sich den Erfolg selber zu
- Sie haben mehr Zuversicht vor und mehr Zufriedenheit nach einer Handlung
- Sie wollen Infos über ihre Fähigkeiten

Kontrollüberzeugung

Internal oder external?

Optimistisch oder pessimistisch?

Motive für Sportengagement bei Kindern und Jugendlichen

- Spaß und Freude an der Bewegung
- Kompetenzerwerb
- Geselligkeit
- Wettbewerb
- Fitness

Motive für Sportengagement

bei älteren Jugendlichen:

Fitness auch im Sinne von Gewichtskontrolle und des körperlichen Erscheinungsbildes.

bei Erwachsenen:

Mit zunehmendem Alter gewinnen fitness- und gesundheitsbezogene Motive an Gewicht.

Motive für Nichtteilnahme und Dropout bei Kindern:

- Andere Interessen werden wichtig
- Fehlende Zeit zum Spielen
- Keinen Spaß beim Sport
- Langeweile
- Verletzungsgefahr
- Keine Erfolgserlebnisse

Motive für Nichtteilnahme und Dropout bei älteren Jugendlichen:

- Fehlende Sportkompetenz
- Fehlende soziale Unterstützung
- Lieber mit Freund/Freundin zusammen
- Fehlendes Geld
- Frühere negative Sporterfahrungen (Schule)
 - Langeweile
 - Sportliche Inkompetenz
 - Fehlende Wahlmöglichkeiten
 - Negatives Feedback durch Mitschüler und Freunde

Intrinsische und extrinsische Motivation

- Intrinsische Motive werden durch die Tätigkeit selbst befriedigt.
- Extrinsische Motive werden nicht durch die Tätigkeit selbst, sondern durch die Folgen der Tätigkeit oder durch deren Begleitumstände befriedigt.

Intrinsische Motive für sportliche Betätigung:

- Spaß
- Aufregung und Spannung
- Freude daran, persönliche Leistungsziele zu erreichen
- Freude an der Bewegung
- Erfahrungen eigener Kompetenz

Extrinsische Motive für sportliche Betätigung:

- Gutes Aussehen
- Abnehmen
- Anschluss, Kontakte
- Soziale Anerkennung
- Materielle Belohnung
- Sozialer Status
- Mediale Präsenz

Ziele

- **Ziele** sind neben Motiven die zweite große Quelle unserer Motivation. Man kann durch klug gesetzte Ziele sich selbst und andere erfolgreich motivieren.
- **Ziele** sind erwünschte Endzustände, auf die man sein Handeln richtet.

Ziele

- Ziele sollten konkret und spezifisch sein.
- Ziele sollten herausfordern, aber realistisch und erreichbar sein.
- Ziele sollten bedeutsam und bindend sein.
- Ziele brauchen Feed-back über Fortschritte.

Unterschied zwischen Willen und Wunsch

Tipps und Tricks zur Selbstmotivation

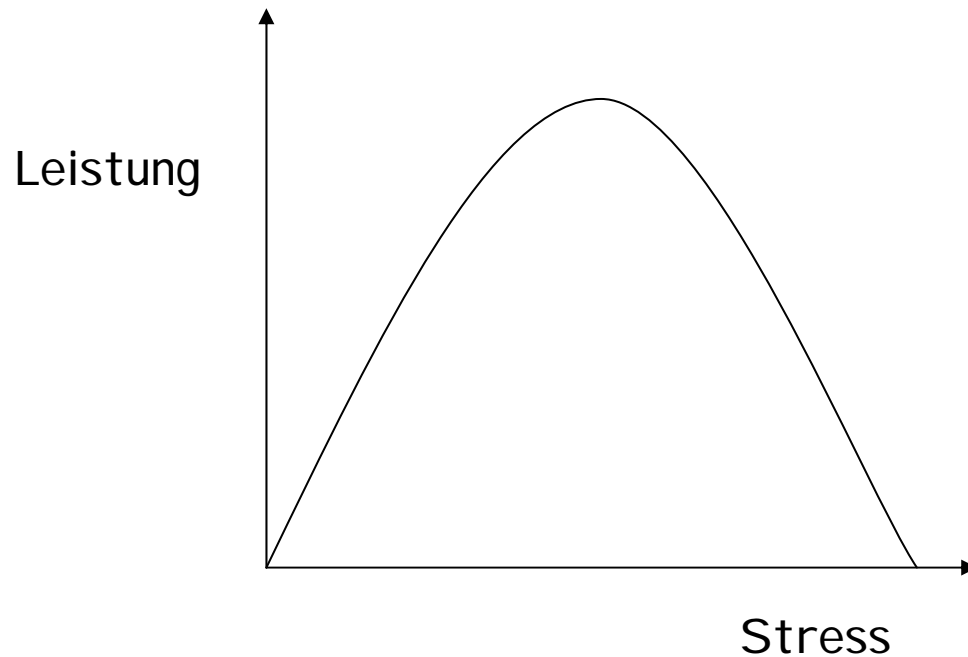
- Abschließen persönlicher „Verträge“
- Anderen von den eigenen Zielen erzählen
- Belohnung

Emotionale Bindung an Ziele

- Musik: Motivierungslieder,
Aktivierungslieder
- Motto
- Vorbild

Stress und Leistung

- Hypothetische Beziehung zwischen Stress und Leistung



Stressbewältigungsstrategien

	AKTIV	INAKTIV
DI REKT	<ul style="list-style-type: none">• stresshafte Situation verändern• bestimmte Stressfaktoren beeinflussen• positive Einstellung	<ul style="list-style-type: none">• stresshaften Elemente der Situation ignorieren oder vermeiden• die Situation verlassen
INDIREKT	<ul style="list-style-type: none">• über den Stress sprechen• Selbstveränderung• andere Tätigkeiten aufnehmen	<ul style="list-style-type: none">• trinken• krank werden• zusammenbrechen

Rechte des Kindes im Sport

- Das Recht auf Sport
- Das Recht auf Spiel und Spaß
- Das Recht auf Gesundheit
- Das Recht auf ein gesundes Umfeld
- Das Recht, mit Anstand behandelt zu werden
- Das Recht, von kompetenten Personen betreut zu werden
- Das Recht auf einen individuellen Trainingsrhythmus
- Das Recht auf Ruhezeiten
- Das Recht, kein Sieger zu sein! Und ein Sieger zu sein