

Vorwort des Herausgebers

Sportunterricht gilt als ein komplexes Gefüge, das sich in mehrfacher Hinsicht mit der Heterogenität von Schülerinnen und Schülern auseinandersetzen muss, soll es ein gelingendes und gewinnbringendes Unterfangen werden. Hierbei werden seit vielen Jahren Leistungsbereitschaft und Interesse an sportlicher Aktivität, insbesondere aber die körperlichen Leistungsvoraussetzungen als zentrale Bedingungsfaktoren für einen gelingenden Sportunterricht genannt, schließlich ist Sport das einzige Fach, in dem Bewegung eine zentrale Stelle einnimmt. Insofern wird auch die Frage nach Gelingens- und Misslingensfaktoren von Trainingsprozessen im Sportunterricht seit den Anfängen sportwissenschaftlicher Forschung regelmäßig erörtert und diskutiert, wofür vor allem das Schwerpunktheft „Training im Schulsport“ der Zeitschrift *Sportwissenschaft* von 1978 die Phase des „take off“ darstellt und mit der Dissertation von Frey (1981) einen ersten Höhepunkt erreicht. Vor allem aber ist es der in den letzten drei Dekaden verstärkte zu beobachtende Rückgang des Bewegungs- und Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen, der Sportunterricht immer wieder aufs Neue fordert, ohne ihn dabei in die Rolle einer reinen Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahme drängen zu wollen. Sportunterricht soll schließlich im Sinne eines Doppelauftrages „Sachgebieterschließung & Persönlichkeitsbildung im Horizont einer Allgemeinbildung“ (Prohl, 2010) zum ganzheitlichen Erziehungs- und Bildungsauftrag von Schule einen Beitrag leisten und folglich auch so etwas wie eine Gesundheits- oder Trainingskompetenz vermitteln – als reine Trainingsmaßnahme im Sinne biologischer Adaptionen würde er nur einer Pädagogik der reduzierten Ansprüche folgen und wäre damit auf Dauer in seiner Legitimation und damit in seiner Existenz gefährdet.

In diesen Diskurs ordnet Tina Kalnbach ihr Forschungsprojekt über implizite Trainingsprozesse im Sportunterricht ein. Mit Blick auf den zunehmend zu beobachtenden Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit, der insbesondere in der Sekundarstufe virulent ist, und der Tatsache, dass eben nur der Schulsport alle Kinder und Jugendliche erreichen kann, zeichnet die Verfasserin gleich zu Beginn einen ersten theoretischen Rahmen für ihr Forschungsdesiderat, indem sie deutlich macht, dass sich zwar einerseits eine ganze Reihe an empirisch-analytischen Studien mit der Entwicklung einzelner physischer Leistungsfaktoren befasst, keine dieser Studien aber die Schulsportrealität vollumfänglich berücksichtigt und vor allem keine dieser Studien die in schöner Regelmäßigkeit geforderte Langfristigkeit von Trainingsprozessen im Sportunterricht in den Forschungsprozess implementiert (König, 2011). Als Konsequenz hat Frau Kalnbach ihre Dissertation zum Thema

„Implizites Training im Schulsport“ über einen Zeitraum von fast einem Schuljahr angelegt und sie auf den Datensätzen von vier Teilstichproben zu fünf Messzeitpunkten aufgebaut – dies mit dem Ziel, verschiedene Interventionsprogramme präziser und nuancierter gegeneinander abgrenzen und abwägen zu können. Hierbei macht sie besonders deutlich, dass sie eine rein an Trainingswirkungen orientierte Effektprüfung vermeiden möchte, indem auch einzelne extrasportive Erziehungsziele im Sinne einer Erziehung durch Sport empirisch in den Fokus genommen werden.

Tina Kalnbach kann zu ihrer wissenschaftlichen Arbeit gratuliert werden, hat sie es doch in einer aufwendigen Untersuchung geschafft, sportpädagogische und trainingswissenschaftliche Überlegungen gewinnbringend für die Sportdidaktik zu vernetzen und dadurch Grenzen vieler bisheriger Studien zu überschreiten. Dies ist nicht zuletzt auch ihrer langen Untersuchungsdauer und ihrer mehrperspektivischen Fragestellung geschuldet.

Prof. Dr. Stefan König

Weingarten, im Mai 2019

Literatur

Frey, G. (1981). *Training im Schulsport*. Schorndorf: Hofmann.

König, S. (2011). *Körperliche Förderung im Schulsport. Theoretische Ansätze, empirische Studien und praktische Konzepte zur Unterrichtsentwicklung*. Berlin: Logos.

Prohl, R. (2010). *Grundriss der Sportpädagogik* (3. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.

Vorwort der Autorin

Als (Sport-)Lehrerin mit Leib und Seele ist es mir ein großes Anliegen, nicht nur meine 27 Stunden Deputat als Realschullehrerin *abzuhocken*, sondern auch einen Beitrag zur Schulentwicklung und zur Förderung unserer Kinder und Jugendlichen zu leisten. Das Fach Sport wird im Fächerkanon recht stiefmütterlich behandelt und fällt häufig unter den Tisch, wenn es um Beiträge zur Schulentwicklung aus globaler Perspektive geht, doch ist dieses Fach meines Erachtens eines der wichtigsten Fächer überhaupt für eine ganzheitliche Entwicklung und Erziehung unserer Schülerinnen und Schüler. Aus diesem Grund heraus entstand während meiner ersten Dienstjahre als Lehrerin an einer Realschule im Kreis Konstanz diese Arbeit. Sie wurde im Herbst 2018 von der Fakultät I der Pädagogischen Hochschule Weingarten als Dissertation angenommen.

Retrospektiv kann ich sagen, dass ich während des Schreibens meiner Dissertation viele Erfahrungen sammeln konnte, die mich als Mensch und als Forscherin geprägt haben. Dennoch war der Spagat zwischen Beruf, Familie und Freunden sowie meinem „Hobby“, dem Forschen, von vielen Dilemmata und Entbehrungen geprägt, denn man wurde nichts und niemandem wirklich gerecht und das schlechte Gewissen meinen Mitmenschen gegenüber war ein häufiger Begleiter. Dennoch waren die letzten Jahre auch eine Bereicherung, da sie von vielen interessanten Menschen, Gesprächen und Begegnungen gelebt haben. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich auf meinem Weg auf ihre Weise begleitet, unterstützt und manchmal auch wieder aufgebaut haben.

Primär gilt mein Dank meinem Doktorvater, Herrn Prof. Dr. Stefan König, der mir immer mit Rat und Tat zur Seite stand und oftmals Geduld mit mir hatte, wenn ich sie schon längst verloren glaubte. Vielen Dank für die vielen ermunternden und produktiven Gespräche sowie die unzähligen Stunden an Zeit, die es von meiner ersten vagen Idee bis zur Fertigstellung meiner Arbeit brauchte.

Weiterhin möchte ich Herrn Prof. Dr. Gorden Sudeck danken, der die Begutachtung der Dissertation als Zweitgutachter übernahm. Danken möchte ich auch für seine konstruktiven Hinweise in der Planungsphase der Studie.

Ein Dank geht auch an das Doktorandenkolloquium und die Forschungswerkstatt für quantitative Methoden der Pädagogischen Hochschule Weingarten. Vielzählige Gespräche, Telefonate und Treffen vor allem in Form des Doktorandenkolloquiums des Faches Sport haben zum Gelingen der Arbeit beigetragen. Besonderer Dank geht an Matthias Lindel,

der mir bei sämtlichen Statistikfragen ein offenes Ohr gewährte und mir geduldig erklärte, worauf ich achten müsse sowie an Manuel Lutz, der mir vor allem im Zeitraum der Vorbereitung der Disputatio eine große Hilfe war.

Aber was wäre diese Arbeit ohne die Kolleg*innen und Schüler*innen an den Schulen, die die Untersuchung durchgeführt haben? Ohne sie würde es auf den nächsten Seiten nichts zu lesen geben. Vielen Dank für Euren Einsatz und Euer Engagement! Ein großer Dank geht auch an die Schulleitung und Eltern für die Kooperation.

Last but not least möchte ich noch einer ganz wichtigen Gruppe danken: Meiner Familie und meinen Freunden, die mich zum einen unterstützt haben und zum anderen unfassbar viel Verständnis dafür hatten, wenn ich *mal wieder* keine Zeit hatte. Vorweg möchte ich mich bei Aaron bedanken, der all die Zeit meine Launen, Höhen und Tiefen und meinen Arbeitseifer aushielt, insbesondere dann, wenn doch der Laptop wieder ins Urlaubsgepäck wanderte und er es geduldig mit einem Kopfschütteln hinnahm in der Gewissheit, dass dieser die nächsten zwei Wochen nur eine Funktion haben würde – das Gewissen zu beruhigen und niemals eingeschaltet zu werden.

Die Publikation basiert auf der Grundlage der im Oktober 2018 eingereichten Dissertationsschrift „Implizites Training im Sportunterricht – eine Studie zum Thema Trainieren im Schulsport“ und wurde leicht überarbeitet.

Tina Kalnbach

Konstanz, im Mai 2019

1 Einführung

Sportunterricht ist ein gewissermaßen komplexes Unterrichtsgefüge, das immer mehr mit der Heterogenität der Schüler¹ zu kämpfen hat. Viele Faktoren beeinflussen dieses Fach. Zum einen spielt für die Effizienz von Unterricht die Planung eine wichtige Rolle (vgl. Scherler, 2006, S. 296), aber auch die Veränderung der Schülerklientel hat zum anderen einen großen Einfluss auf den Erfolg von Sportunterricht. Weiterhin ist die Motivation der Schüler bedeutungsvoll, die meist mit dem Können und dem Willen zum Ausprobieren in Verbindung zu bringen ist. Aber auch die Veränderung der Gesellschaft beeinflusst die Effizienz von Sportunterricht sowie die Anforderungen, die an die Schüler außerhalb der Schule gestellt werden. Der Aspekt des Gesellschaftswandels wird von vielen Autoren aufgegriffen. Denn ein zunehmender Rückgang des Bewegungs- und Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen ist deutlich erkennbar, welcher durch erhebliche gesundheitliche Defizite geprägt ist (vgl. u. a. Bös et al., 2008; Dordel, 2000; Schmidtbleicher, 2009; Brettschneider & Bünemann, 2005). Auch die KiGGS-Studie² (2006) ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen, denn sie unterstreicht die defizitäre Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nochmals. Um diese Veränderungsfaktoren kompensieren zu können, muss Sportunterricht heute immer mehr auffangen, was auf der anderen Seite immer höhere Ansprüche an die Schulen und ihre Qualität stellt. Ziel von Sportunterricht ist heutzutage, dass die Schüler lernen, sich selbst zu trainieren sowie ein gewisses Fitnesslevel entwickeln, erhalten und ausbauen, um dadurch einen positiven Beitrag zu ihrer Gesundheit zu leisten (vgl. Bildungsplan, 2004).

1.1 Hintergrund und theoretischer Zusammenhang der Arbeit

„Zu fett, zu faul, zu unqualifiziert“ (König, 2010, S. 161), so werden Schüler heute inzwischen leider häufig beschrieben. Schon diese Aussage stellt klar heraus, dass Sport als Schulfach nicht wegzudenken ist. Auch wenn man die Kontingenzstundentafel betrachtet, erkennt man schnell die Wichtigkeit des Faches Sport (vgl. Zimmermann, 2005, S. 341). Der Schulsport ist als ein grundlegender Teil der ganzheitlichen Bildung und Erziehung anzusehen, welcher bezogen auf die „körperliche, geistige, sozial-kommunikative und gesundheitliche Entwicklung“ junger Menschen

¹ Im Text werden aus Gründen der Lesbarkeit ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Jedoch beziehen die Begriffe auch immer die weibliche Form mit ein (Schülerinnen, Lehrerinnen,...). Schüler steht hier für beide Geschlechter und wird als äquivalent zu betrachten verstanden.

² KiGGS ist eine Langzeitstudie des Robert Koch Instituts (2003–2006) zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland.

einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler leistet (vgl. Krug et al., 2002, S. 61). Der Sportunterricht spielt eine wichtige Rolle, nicht nur, weil die Schüler, egal welche Didaktik man fokussiert, auf den Sport außerhalb und nach der Schule vorbereitet werden und ein gewisses Verständnis von Bewegung erlangen sollen (Grupe, 2000, S. 15; Kurz & Lames, 2002, S. 11), sondern vor allem aber in Bezug auf die Gesundheitserziehung und dem Aufbau eines Fitnesslevels. Die Förderung der Gesundheit hat die Etablierung des Faches Sport maßgeblich vorangebracht (vgl. Frey, 2002, S. 299), denn die Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Koordinations- und Haltungsschwächen, Kreislaufstörungen, geringe körperliche Belastbarkeit und psychosomatische Probleme vermehren sich immer mehr (vgl. u. a. Balz, 1990, S. 135; Frey & Hildenbrandt, 1995, S. 66–72). Lange Zeit wurden diese Art Krankheiten mit dem Erwachsenenalter in Verbindung gebracht, inzwischen betreffen sie allerdings zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Aus der KiGGS-Studie (2006), der ersten deutschen repräsentativen Studie zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen, ist zu entnehmen, dass insgesamt 15 % der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und siebzehn Jahren übergewichtig sind. Sechs Prozent davon sind sogar adipös, dies entspricht 1,6 Millionen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen (800 000 mit Adipositas) (vgl. KiGGS-Studie, 2006, S. 29). Diesen Faktoren kann durch einen mehrperspektivischen Sportunterricht entgegengewirkt werden, nicht nur durch sportliche Aktivität und der Vermittlung von Bewegung, sondern auch durch die Vermittlung von Wissen über Sport. Es kann zum einen durch Training eine Gesundheitsförderung und zum anderen eine Gesundheitserziehung durch die Vermittlung von Erfahrungen und Wissen sowie deren Bewusstmachung hervorgerufen werden (vgl. u. a. Balz, 1990, S. 136–140; Baur & Burrmann, 2006, S. 355–360; Berschin, Fischer & Sommer, 2007, S. 201–203; Frey, 2002, S. 299). Weiterhin ist die Befundlage bezüglich nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen besorgniserregend, auch wenn sie nicht einheitlich ist (vgl. Sygusch & Töpfer, 2011, S. 102). SYGUSCH UND TÖPFER (2011) haben sich mit dem motorischen Leistungsstand von Schülern befasst und bezeichnen ihn im Gesamturteil als „befriedigend“, denn circa ein Viertel aller Schüler ist als „unfit“ zu bezeichnen, was die dringende Notwendigkeit einer frühen und intensiven Bewegungsförderung und -erziehung im Schulsport stützt (vgl. Sygusch & Töpfer, 2011, S. 103). Darüber hinaus verweisen viele Studien auch auf die Verschlechterung sportmotorischer Fähigkeiten (vgl. u. a. Bös, 2006, S. 85–108), wobei das Fach Sport auf der Beliebtheitskala des schulischen Fächerkanons relativ weit oben angesiedelt ist. Laut der

DSB-SPRINT-Studie³ (2006), die sich mit der Situation des Sportunterrichts in Deutschland beschäftigt hat, sind zwei Drittel der befragten Schüler der Meinung, dass Sportunterricht wichtig ist und nur 13 % halten Sportunterricht für vollkommen unnötig (vgl. DSB-SPRINT-Studie, 2006, S. 150). Es zeigt sich, dass die Grundvoraussetzung, die sich in einer motorischen Grundfertigkeit widerspiegelt, leider trotz der Beliebtheit des Faches Sport nicht vorausgesetzt werden darf, sondern im Sportunterricht durch ein entsprechendes Angebot im Sinne des Doppelauftrags eines mehrperspektivischen Unterrichts kompensiert und aufgebaut werden muss.

1.1.1 Konsequenzen für die Schulsportforschung

„Welchen Auftrag die Schule mit ihren Fächern erfüllen soll, kann man in den Lehrplänen lesen“ (Kurz, 2008, S. 211). Allerdings findet man auch dort nur normative Idealvorstellungen, die immer wieder überprüft und verändert werden. Es sollte jedoch berücksichtigt werden, dass die Schule der einzige Ort ist, an dem alle Kinder und Jugendliche gleichermaßen erreicht werden können, um eine Verbesserung des sportmotorischen Könnens und des Wissens über Sport anzubahnen bzw. Bewegungsmangel verringern zu können. Dementsprechend wurden für den schulischen Sportunterricht verschiedenste Konzepte erarbeitet unter deren Zuhilfenahme ein Zugang zum Sport gefunden werden kann. Diese Konzepte unterliegen verschiedenen Methoden, Leitideen, Inhalten und Zielen, jedoch werden diese nur sehr vage auf ihre Wirksamkeit überprüft. Es ist eine Übereinstimmung dahingehend zu vernehmen, dass ein erhebliches Defizit im Bereich der Schulsportforschung zu verzeichnen ist. Ambivalenter Weise ist es jedoch Aufgabe der Schulsportforschung, dass sie in theoretisch sattelfester und empirisch bedeutungsvoller Weise über die Aufgaben und Wirkungen des Schulsports aufzuklären und den Schulsport auf der Basis „empirisch gesicherter Befunde in seinen unterschiedlichsten Fragen und Problemstellungen“ (Bräutigam, 2008, S. 18) zu beraten hat. Im Umkehrschluss bedeutet dies für die anschließende Untersuchung, dass Schulklassen langfristig wissenschaftlich begleitet werden müssen, um mithilfe der ermittelten Ergebnisse der Unterrichtsplanung und -entwicklung beratend zur Seite stehen zu können.

³ Die DSB-SPRINT-Studie (2006) ist eine Studie, die die aktuelle Lage des Sportunterrichts aus verschiedenen Perspektiven (Schule, Schüler, Eltern und Sportlehrer) betrachtet hat.

1.1.2 Forschungsdesiderat

Eine ganze Reihe von empirisch-analytischen Studien hat sich mit einzelnen Leistungsfaktoren in Bezug auf Effizienz im Sportunterricht befasst (vgl. u. a. König, 2011; Thienes & Lehmann, 2010). Auch wurde in einigen Studien untersucht, ob durch implizites oder intentionales Training im Sportunterricht eine Steigerung der motorischen Leistung erzielt werden kann (vgl. u. a. Buskies, 1999; Heinz & Wichmann, 2010; Horn & Keyßner, 2009; König, 2007; König & Gesehl, 2009; Reuter & Buskies, 2003; Thienes & Austermann, 2006; König, 2014). Es hat sich gezeigt, dass kaum eine Aussage darüber existiert, inwiefern sich durch Sportunterricht unter längerfristiger Betrachtung die motorische Leistungsfähigkeit verändert. Die Studien wurden größtenteils in einem Prä-/Posttest-Design durchgeführt und mit einem Retentionstest nach einigen Wochen ohne Training abgeschlossen. Da in den meisten Untersuchungen mit großen Stichproben gearbeitet wurde, kann man von einer gewissen Repräsentativität ausgehen, jedoch beziehen sich die Studien auf Schüler unterschiedlicher Schularten und Klassenstufen. Kurz gesagt kamen aber bei allen Studien ähnliche Befunde ans Tageslicht. Diese Untersuchungen haben die Kurzfristigkeit von Training in Bezug auf wenige Wochen überprüft und auch zu viel Erkenntnisgewinn beigetragen (vgl. u. a. Wydra & Leweck, 2007), doch die Frage, wie der Aufbau eines Trainingsniveaus bzw. dessen Erhalt in der Langfristigkeit aussieht, ist noch ungeklärt (vgl. Heim & Sohnsmeier, 2016, S. 38).

Von den bisher dargestellten Studien zur Entwicklung und Förderung motorischer Fähigkeiten haben sich nur sehr wenige mit der Realität von Schulsport und dessen Bedingungen beschäftigt. Die „Eignung z. B. bestimmter methodisch-didaktischer Konzepte für *das Lehren und Lernen* von Bewegungsfertigkeiten oder Sportspielen“ wurde bisher nur selten geprüft (Bähr et al., 2011, S. 57). Es zeigt sich, dass vereinzelt Versuche unternommen wurden, dem Defizit an Empirie nachzukommen (vgl. u. a. Horn & Keyßner, 2009; König, 2007; König & Gesehl, 2009; Reuter & Buskies, 2003; Thienes & Austermann, 2006; König, 2014), jedoch weisen die Ansätze noch Mängel auf, denn die Langfristigkeit von Planung wurde beispielsweise bisher noch in keinem Ansatz berücksichtigt und wird nach wie vor angeprangert (vgl. u. a. König, 2016a; Heim & Sohnsmeier, 2016; König & Singrün, 2013).