

Das Engagement in formalen Ämtern macht allerdings nur einen vergleichsweise geringen Anteil des gesamten freiwilligen Engagements in den ostdeutschen Sportvereinen aus. Über den engeren Kreis der Funktionsträger hinaus, verfügen die Vereine über einen hohen Anteil an Mitgliedern, die regelmäßig auf einer informellen Ebene freiwillig mitarbeiten. Rund zwei Drittel aller Mitglieder wirken im Sportverein mit – etwa bei Planung und Durchführung von Vereinsveranstaltungen oder Wettkämpfen oder wenn ein „Zupacken“ bei anderen Vereinsangelegenheiten nachgefragt ist. Und sogar knapp drei Viertel der Vereinsmitglieder engagieren sich für ihre Sportgruppe – z.B. bei der Organisation von Gruppengeselligkeiten. Insgesamt geben 83,2% aller Sportvereinsmitglieder an, sich freiwillig und regelmäßig in ihrem Sportverein zu engagieren. Bezieht man diesen Anteil auf die ostdeutsche Bevölkerung insgesamt, bedeutet das, dass fast 1.200.000 Ostdeutsche im Alter von über 18 Jahren freiwillig in den Sportvereinen mitarbeiten.

Von einer „Krise des Ehrenamts“ kann in den ostdeutschen Sportvereinen also keine Rede sein. Zwar liegen keine validen Daten darüber vor, wie hoch das Engagement in den ehemaligen Sportgemeinschaften der DDR war. In Anbetracht der hohen Bereitschaft der Sportvereinsmitglieder, sich im Rahmen von Ämtern und auf informeller Ebene an der Gestaltung der Sportvereine zu beteiligen, ist aber auch ohne Zeitreihenvergleiche die Aussage angebracht, dass es den ostdeutschen Sportvereinen offenbar in hohem Maße gelingt, ihre Mitglieder zu freiwilligem Engagement anzuregen.

47% der heutigen Funktionsträger in ostdeutschen Sportvereinen hatten bereits Ämter in den Sportgemeinschaften der DDR wahrgenommen, und rund 90% waren schon Mitglied in den früheren Sportgemeinschaften. Die „alten“ und die „neuen“ Funktionsträger setzen sich also

vornehmlich aus Mitgliedern zusammen, deren langjährige Sportvereinskarrieren weit vor der „Wende“ begonnen haben. Und es entspricht durchaus den Erwartungen, dass sich diese Funktionsträger aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen dem Sport und „ihren“ Sportgemeinschaften/Sportvereinen besonders stark verbunden sehen. Deren Engagement wird also getragen durch die hohe Vertrautheit mit und die enge Bindung an den Sport und die Sportgemeinschaft bzw. den Sportverein.

Bei der „Neugründung“ der ostdeutschen Sportvereine im Zuge der „Wende“ konnte also vorrangig auf langjährige und erfahrene Mitglieder zurückgegriffen werden. Möglicherweise waren dies auch die einzigen Personen, die – trotz der oft tiefgreifenden Einschnitte und weitreichenden Brüche im persönlichen Lebensalltag – bereit waren, die Selbstorganisation der Sportvereine zu übernehmen und sich hartnäckig für die Weiterführung des vereinsorganisierten Sports einzusetzen. Im Zuge der deutschen Vereinigung hat insofern zwar ein Institutionentransfer auf der Ebene der staatlichen Sportpolitik und Sportadministration und auf der Ebene der Sportverbände stattgefunden, wobei die westdeutschen Organisationsstrukturen auf Ostdeutschland übertragen wurden. Die Entwicklung der Sportvereine aber lag in den Händen ostdeutscher Akteure, die vor dem Hintergrund ihrer lebens- und organisationsgeschichtlichen Erfahrungen das konkrete „Sportvereinsleben“ auf der lokalen Ebene weiterführten und gestalteten. Und deren Engagement scheint ungebrochen.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: Prof. Dr. Jürgen BAUR, Universität Potsdam, Institut für Sportwissenschaft, Am Neuen Palais 10, 14469 Potsdam, Tel.: (0331) 977-1050/-1051, Fax: (0331) 977-1079, eMail: baur@rz.uni-potsdam.de.

Was Kinder bewegt – Kindervorstellungen von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

PETER KUHN

Vor dem Hintergrund einer angeblichen „Bewegungsarmut“ von Schulkindern und damit verbundener Entwicklungsdefizite sowie im Hinblick auf eine „ganzheitliche“ Förderung der Kinder im schulischen Bildungsprozess werden Konzepte entwickelt mit der Intention, Bewegung zum Schulprinzip zu erheben. Orientiert man sich an Hartmut VON HENTIG – „das Ziel [von Bildung; Anm. P.K.] ist die *sich selbst bestimmende Individualität*“ (in: Bildung. Weinheim, Basel 1999, 39; Hervorh. im Orig.) –, so wird im Hinblick auf die Konzeptualisierung von „Bewegten Schulen“ ein elementares Defizit deutlich: Die Perspektive des Kindes wird nicht eingeholt. Zwar wird – mit pädagogischem Sachverstand – versucht, „vom Kind aus zu denken“; wie aber die Kinder selbst denken, wie sie „ihre“ bewegte Schule sehen und über sie reden, darüber liegen bislang keine empirischen Erkenntnisse vor.

Das zentrale Anliegen des Bayreuther Forschungsprojekts ist, Kinder über ihre Vorstellungen von einer „Bewegten Schule“ selbst zu Wort kommen zu lassen. Die Kinder erhalten einen gefalteten DIN A 3-Bogen, auf dessen erster Seite die Instruktion – eine modernisierte

„Drei-Wünsche-frei“-Geschichte – steht und dessen weitere drei Seiten für die Zeichnungen – je eine für den Klassenunterricht, Pausenhof und Sportunterricht – ausgewiesen sind. Aus jeder Klasse werden dann 4 Kinder (2 Mädchen und 2 Jungen) für leitfadengestützte, narrative Einzelinterviews am Bild ausgewählt. Der Leitfaden umfasst u.a. die Themen Situations- und Handlungsqualitäten von Wunschaktivitäten, globale Vorstellung von einer bewegten Schule, Vorstellungen von der Lehrerrolle in einer bewegten Schule. Bislang wurden vier Studien abgeschlossen, vier weitere befinden sich im Auswertungsstadium. Die aktuelle Datenlage umfasst 612 Bilder von 99 Mädchen und 105 Jungen (Alter/Jahre: $x=10,28$; $s=.87$) sowie 32 Interviews. Die Bilder werden qualitativ inhaltsanalytisch ausgewertet, und zwar ausschließlich deskriptiv nach dargestellten Aktivitäten, Ort des Geschehens und sozialer Situation. Die Daten werden anschließend quantifiziert und einer interferenzstatistischen Analyse nach Geschlecht, Jahrgangsstufe und Sportnote unterzogen. Die Interviews werden transkribiert und nach den genannten thematischen Gesichtspunkten inhaltsanalytisch ausgewertet.

Ausgewählte Ergebnisse der Bilder-Analyse

Die Spitzenreiter im Klassenzimmerunterricht sind Sitzbälle, Fitnessaktivitäten, alternative Körperpositionen (Stehen, Liegen, bequem Sitzen), Freizeitspiele, Tanzen, Basketball, Aktivitäten mit Musik, Trampolinspringen, nichtsportliche Ballspiele und Umhergehen. Die Mädchen wünschen sich häufiger Sitzbälle, Fitnessaktivitäten und Tanzen, die Jungen häufiger Abwechslung durch Freizeitspiele, Basketball und Trampolinspringen. Kinder mit den Sportnoten 1 und 2 bevorzugen den Sitzball sowie Abwechslung durch Freizeitspiele und Trampolinspringen, Kinder mit den Noten 3 und 4 hingegen Fitnessaktivitäten, alternative Körperpositionen und Tanzen.

Die Spitzenreiter im Pausenhof sind Fußball, Tischtennis, Ballspiele ohne sportlichen Kontext, Klettern, Schaukeln, Rutschen, Hüpf- und Springaktivitäten, Basketball, Federball und Inline-Skating. Die Jungen wünschen sich häufiger Fußball und Basketball, die Mädchen häufiger nichtsportliche Ballspiele, Schaukeln, Rutschen, Hüpfspiele und Federball. Kinder mit den Sportnoten 1 und 2 präferieren Fußball und weitere Ballspiele, Kinder mit den Noten 3 und 4 zeigen größere Häufigkeiten beim Tischtennis, Rutschen und bei den Hüpfspielen.

Die Spitzenreiter im Sportunterricht sind Fußball, Turnen (v.a. an den Ringen), Basketball, Wasseraktivitäten (v.a. Spiele und Wasserspringen), Leichtathletik (v.a. Lauf), Kunststücke (z.B. Jonglieren, Seilspringen, Stelzenlaufen), Inline-Skating, Volleyball, Völkerball und Klettern. Die Mädchen wünschen sich häufiger Turnen, Kunststücke und Klettern, die Jungen häufiger Fußball, Basketball, Leichtathletik und Wasseraktivitäten. Kinder mit den Sportnoten 1 und 2 weisen größere Häufigkeiten bei den Aktivitäten Turnen, Basketball und Klettern auf, Kinder mit den Noten 3 und 4 dagegen bei den Wasseraktivitäten und beim Inline-Skating.

Zusammenfassend kann als Tendenz formuliert werden, dass Jungen sowie nach herkömmlichen schulischen Maßstäben „sportliche“ Kinder häufiger leistungs- und wett-kampforientierte (Sport-)Aktivitäten darstellen; Mädchen sowie die „weniger sportlichen“ Kinder stellen demgegenüber häufiger Aktivitäten dar, die mit anderen Perspektiven, etwa Gemeinschaft oder Gestaltung, verbunden sind.

Ausgewählte Ergebnisse der Interview-Analyse

Auf die Frage, was sie sich unter einer „bewegten Schule“ vorstellen könnten, haben die Kinder vielfältig geantwortet. Dem Anliegen der Studie entsprechend, werden im Folgenden einige Äußerungen im „Originalton“ wiedergegeben: „Also, sie sollte freundlicher sein, spannender und erlebnisvoller“ – „Dass nicht nur Unterricht wäre, sondern auch mal Spiel und Spaß, aber durch Spiel und Spaß auch mal Sachen zum Lernen zum Beispiel“ – „Bewegung, Fußball spielen auf jeden Fall, rutschen, klettern, Tischtennis spielen und Federball spielen. Durch die Bänke krabbeln ab und zu mal und über die Tische, dann das mit Musik, immer so zwischendurch, da ist der Unterricht schöner, wenn man nicht immerzu so auf'm Stuhl hocken muss“ – „So ähnlich, wie eine Sportschule. Ich finde nämlich, dass es wichtig ist, Sport zu machen, denn wenn man dauernd rumhockt, isst, dauernd vor der Glotze hockt, das ist halt nicht so gesund. Lieber an die frische Luft gehen und Fußball spielen und ein bisschen joggen, dann macht das auch mehr Spaß“ –

„Dass man im Pausenhof einen Basketballkorb oder zwei Tore hat, und dass man im Klassenzimmer öfter Spiele macht und im Sportunterricht auch mehr Spiele und nicht immer so Barrenturnen“ – „Na, dass man sich halt auch bewegen kann. Wenn jetzt die Schule fünf, sechs Stunden dauern würde, und man hätte keine Pause, da täte einem ja dann der Po weh, da täte einem ja alles weh. Wir sollten den [Lehrer] vielleicht einmal sechs Stunden die ganze Zeit auf so harten Stühlen sitzen lassen, vielleicht weiß er dann wie das ist“ – „Dass man viel Sport unternimmt und dass man nicht bloß einmal in der Woche Sport hat, sondern auch vielleicht auch zweimal oder dreimal. Und sich selber was ausdenken, also zum Beispiel andere Spiele, wäre schön“ – „Dass der Unterricht auch draußen stattfindet in der Natur, und dann könnte man das den Kindern auch viel besser erklären und dass man dann auch so Sachaufgaben mit Blättern und Bäumen macht“ – „Und dass man kleine Wettkämpfe macht und dann die Siegermannschaft das nächste Mal ein Spiel aussuchen darf. Das finde ich dann irgendwie besser als wenn der Lehrer andauernd bestimmt, was wir so machen. Dass auch einmal die Kinder was entscheiden dürfen“ – „Und dann könnte man das auch verbinden, mit dem Unterricht und dem Sport, dass wir so durch den Ort joggen und dann der Lehrer immer was erklärt. Weil wenn man das alles zusammen tut, dann finde ich, braucht man nicht so lange und dann hat man mehr Zeit für Bewegung. Man könnte dann immer so Basketball spielen und der Lehrer fragt, wie lange braucht der Ball, bis er in das Netz geht? Und wenn man dann so läuft, dann so eine Runde, dass man dann sagt, wie viel Kilometer sind wir jetzt gelaufen und wie viele Dezimeter sind das jetzt insgesamt. Dann könnte man auch den Sport und den Unterricht so zusammentun und dann ist der Unterricht auch gut“ – „Dass man da halt ganz frei ist. Dass man da nicht so verkrampt ist. Man soll in der Schule frei sein. Einfach frei.“

Die interviewten Kinder haben sehr konkrete, vielgestaltige, allerdings auch realistische Vorstellungen von „ihrer bewegten Schule“. Deutlich wird, dass sie sich nicht nur einfach mehr Bewegungsaktivitäten wünschen, sondern letztlich eine Förderung von Lernprozessen durch Bewegung oder Bewegungspausen im Blick haben. Bewegte Schule heißt für Kinder auch nicht nur – wie das viele Konzeptionen vorsehen – kompensatorische, gesundheitsorientierte Bewegung, sondern zu großen Teilen auch Sport. Kinder wollen „ihren“ Sport. Sportunterricht durch eine „bloß bewegte“ Schule zu ersetzen, wäre demnach nicht im Sinne der Kinder. Bewegte Schule beinhaltet für Kinder darüber hinaus auch die Möglichkeit, selbst über Bewegungsgelegenheiten und -aktivitäten zu entscheiden.

Zur Rückführung der Ergebnisse in die Praxis werden für jede Schule Ergebnisberichte erstellt und Informationsveranstaltungen mit dem Ziel der Initiation von Schulprogrammentwicklungen durchgeführt. Außerdem ist eine Wanderausstellung mit den schönsten Bildern und einer populärwissenschaftlich aufbereiteten Datenanalyse geplant.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: Dr. Peter KUH, Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft, Universitätsstraße 30, 95440 Bayreuth, Tel.: (0921) 55-3469, Fax: (0921) 55-3468, eMail: peter.kuhn@uni-bayreuth.de

Muskelkrafttraining im Rahmen der Primärprävention Standpunkte aus trainingswissenschaftlicher Sicht

KLAUS ZIMMERMANN

Die Forderung nach stärkerer wissenschaftlicher Fundierung der Ziele, Formen, Inhalte und Methoden des Gesundheitssports trifft in besonderem Maße auf das gesundheitsorientierte Muskeltraining, einem nach wie vor erkenntnisdefizitären Bereich, zu. Die nachfolgend aspekthaft dargestellten grundlegenden Standpunkte zum primärpräventiven Krafttraining, die im Ergebnis einer Analyse des nationalen und internationalen Erkenntnisstandes generiert wurden und umfassend in der in Buchform vorliegenden Habilitationsschrift „Gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining“ (Schorndorf 2000) dargestellt sind, sollen zur Verringerung der vorhandenen Theorie-defizite beitragen, zugleich die Diskussion beleben sowie weiterführende Forschungsarbeiten anregen.

1. Unter Beachtung der gesundheitlichen Gewichtigkeit der Skelettmuskulatur im Rahmen des Gesamtorganismus (u.a. massigstes Körperorgan, Effektor von Haltung und Bewegung, bedeutsames Stoffwechselorgan, Muskelpumpe, Produzent der Körperwärme), der Kenntnis des muskulären Entwicklungsverlaufes im Alternsgang (u.a. Abnahme von Muskelmasse, -kraft und -kraftausdauer um etwa ein Drittel) sowie der nicht zu kompensierenden Funktion von Kraftbelastungen (ausgewogene, reizwirksame Stimulierung der *Gesamtkörpermuskulatur*), ist Krafttraining ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitstrainings.

2. Das primärpräventive Krafttraining verkörpert eine Trainingsform, die durch regelmässige und systematische, mäßig dosierte kraftbetonte neuromuskuläre Belastungen – bei relativ geringem Zeitaufwand sowie „schonender“ organischer Beanspruchung – zu umfassenden präventiv bedeutsamen funktionellen und morphologischen organismischen Anpassungen (u.a. bzgl. Bewegungsapparat, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Nervensystem, Psyche) führt. Es legt als Zielgruppen die Gesunden und Gesundheitsgefährdeten unabhängig von Alter und Geschlecht fest und muss zum lebensimmanenten Bestandteil werden, um seine Zielfunktion erfüllen zu können.

3. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht kommt vor allem der Zielsetzung „Erweiterung des muskulären Energiepotentials“ durch eine Stabilisierung oder gewisse Zunahme des Muskelquerschnitts (Kraftpotential) sowie des Energieflusses im Muskel (Kraftausdauer) Bedeutung zu. Der Zielstellung „Verbesserung der Muskelnervationsfähigkeit“, der vorwiegend die neurophysiologisch determinierten Kraftdimensionen willkürliche Aktivierungsfähigkeit (intramuskulär bestimmte Maximalkraft), schnelle Kontraktionsfähigkeit (Schnellkraft)

und reaktive Spannungsfähigkeit (Reaktivkraft) zugrunde liegen, kann insbesondere aufgrund der energetischen Absicherung dieser Kraftäußerungen und der mit ihnen verbundenen beträchtlichen Belastungen des Halte- und Bewegungsapparates sowie des kardiovaskulären Systems hingegen nicht der gleiche Gesundheitswert zugesprochen werden.

4. Bei Berücksichtigung der gesundheitsrelevanten Zielsetzungen können zwei grundlegende Trainingsmethodenkomplexe, die Methoden der wiederholten submaximalen Krafteinsätze sowie die Methoden des Kraftausdauertrainings, der Kennzeichnung des Methodenspektrums dienen, innerhalb dessen sich die methodische Gestaltung der gesundheitsfördernden Muskelkräftigung hauptsächlich zu bewegen hat. Unterzieht man die hier einzuordnenden verschiedenen Krafttrainingsmethoden ausgehend von ihren gesundheitlichen Wirkungseffekten einer Wertung, was im Rahmen vorliegender Arbeit eingehend erfolgt, dann ist vorrangig dem dynamischen kraftausdauerorientierten Muskeltraining – insbesondere wenn es mittels der Organisationsmethode des Kreistrainings durchgeführt wird – grundlegende Bedeutung beizumessen.

5. Für die Planung, Steuerung und Durchführung des primärpräventiven Krafttrainings besitzen darüber hinaus nachfolgende Trainingsprinzipien, die in der Habilitationsschrift ausführlich erläutert und begründet werden, besondere Relevanz:

- Dynamische Muskelkraftbelastung
- Nichterschöpfende mittelfrequente extensive Kraftausdauerbelastung
- Binde- und Stützgewebeschonung
- Funktionalität von Kraftbelastungen
- Vielseitigkeit von Kraftbelastungen
- Muskelkräftigung und Muskeldehnung
- Norm- und Befindlichkeitsbezogenheit
- Altersadäquate Belastungsgestaltung.

Abschließend ist darauf zu verweisen, dass das primärpräventive Krafttraining abzugrenzen ist vom Muskeltraining in der Therapie bzw. Rehabilitation. Letzteres verfolgt aufgrund der Krankheits- bzw. Schadensbezogenheit andere Ziele und bedarf damit auch einer eigenständigen inhaltlich-methodischen Gestaltung.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: PD Dr. habil. Klaus ZIMMERMANN, TU Chemnitz, Philosophische Fakultät, FG Sport, Thüringer Weg 11, 09107 Chemnitz, Tel.: (0371) 531-2916, Fax: (0371) 531-2915, eMail: klaus.zimmermann@phil.tu-chemnitz.de.

Beiträge in der Rubrik „Forschung“ in den „dvs-Informationen“

Die Rubrik „Forschung“ in den „dvs-Informationen“ bietet interessierten dvs-Mitgliedern die Möglichkeit, über neue Forschungsarbeiten zu berichten. Die Berichte sollen allgemein verständlich abgefaßt sein, sich in der Darstellung auf wesentliche Forschungsergebnisse konzentrieren und den Umfang von max. einer Seite (DIN A 4) nicht überschreiten.

Kolleginnen/Kollegen, die einen Forschungsbericht einreichen möchten, senden diesen bitte als Datei im RTF-Format per eMail (oder auf Diskette) an die dvs-Geschäftsstelle, Postfach 73 02 29, D-22122 Hamburg, Tel.: (040) 67941212, Fax: (040) 67941213, eMail: dvs.Hamburg@t-online.de. Redaktionsschluß für Ausgabe 4/2000 ist der 15.11.2000, für Ausgabe 1/2001 der 10.02.2001.