

Rilo Pöhlmann

Motorisches Lernen

Psychomotorische Grundlagen
der Handlungsregulation sowie Lernprozeßgestaltung
im Sport

SPORTVERLAG

Inhalt

| | |
|--|----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Die Tätigkeitskonzeption als Grundlage für das Verständnis biosozialer Lernprozesse im Sport | 9 |
| 1.1. Allgemeine und spezielle Merkmale der (sportlichen) Tätigkeit | 9 |
| 1.1.1. Allgemeine Merkmale der Tätigkeit | 10 |
| 1.1.2. Spezifik der sportlichen Tätigkeit | 11 |
| 1.2. Die sportmotorische Handlung | 13 |
| 1.2.1. Kriterien einer (sportmotorischen) Handlung | 14 |
| 1.2.2. Fertigkeiten und Gewohnheiten | 17 |
| 1.3. Lernen als Grundmechanismus der Sozialisation | 18 |
| 1.3.1. Lernprozesse im Subjekt-Objekt-Bezug | 20 |
| 1.3.2. Strukturbereiche der Handlung | 20 |
| 1.3.3. Sozialisationsebenen | 24 |
| 1.3.4. Sozialisationsebenen und Lernniveaunklassen | 28 |
| 1.3.5. Eingrenzung des Begriffs Lernen im Sport | 30 |
| 1.3.6. Sportpsychologie-Aufgaben | 32 |
| 1.4. Grundfunktionen psychomotorischer Lernprozesse | 33 |
| 1.4.1. Die Aufnahmefunktion | 34 |
| 1.4.2. Die Aufbereitungsfunktion | 35 |
| 1.4.3. Die Bewertungsfunktion | 36 |
| 1.4.4. Die Entwurffunktion | 37 |
| 1.4.5. Die Programmfunktion | 38 |
| 1.4.6. Die Ausführungsfunktion | 39 |
| 1.4.7. Die Kontrollfunktion | 40 |
| 1.4.8. Trainingsrelevante Wechselbeziehungen | 42 |
| 1.4.9. Übersicht zu speziellen Lerntechniken | 43 |
| 1.5. Wege und Irrwege fachlogischer Interpretationen von Teilkomponenten sportmotorischer Lernprozesse | 49 |
| 1.5.1. Für und Wider bei der Betrachtung der fachlichen Teilkomponenten | 49 |
| 1.5.2. Fachideologische Interpretation: Zuordnung weltanschaulicher Bezüge | 53 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 1.6. | Lernen als Entwicklungsprozeß | 55 |
| 1.6.1. | Der Verlauf von Lernkurven | 57 |
| 1.6.2. | Lernphasencharakteristika – ihre Kennzeichnung für Unterricht und Training | 62 |
| 1.6.3. | Lernkriterien sowie Lernmaße | 67 |
| 1.6.3.1. | Lernkriterien | 67 |
| 1.6.3.2. | Lernmaße | 69 |
| 1.6.3.3. | Lernkriterien unter dem Aspekt von Entwicklungskriterien | 72 |
| 1.6.3.4. | Lernmaße als Objektivierungen von Simplifikationstendenzen | 74 |
| 1.6.3.5. | Lernobjektivierung über sekundäre Parallelaufgaben | 75 |
| 1.6.3.6. | Lernprozesse – mathematisch formuliert | 76 |
| 2. | Differentielle Aspekte: Das Teilsystem der Antriebsregulation | 78 |
| 2.1. | Zur Systematisierung sportrelevanter Antriebe | 79 |
| 2.1.1. | Antriebe der Organismus-Umwelt-Relation | 79 |
| 2.1.2. | Antriebe der Mensch-Objekt-Relation | 80 |
| 2.1.3. | Antriebe der Persönlichkeits-Gesellschafts-Relation | 81 |
| 2.2. | Allgemeine Mittel und Methoden der Antriebsregulation im Sportunterricht (20 Hinweise) | 84 |
| 2.3. | Hoffnung auf Erfolg und Furcht vor Mißerfolg | 95 |
| 2.4. | Ein spezieller Fall: Risikotraining und Angstreduktion | 97 |
| 2.4.1. | Terminologische Verständigung | 97 |
| 2.4.2. | Möglichkeiten für eine verbesserte Risikodiagnostik | 99 |
| 2.4.3. | Schwerpunktkomplexe für ein Risikotraining | 99 |
| 2.4.4. | Einige unterrichts- und trainingsmethodische Leitsätze | 101 |
| 2.5. | Zusammenfassung | 103 |
| 3. | Differentielle Aspekte: Das Teilsystem der Orientierungs- und Erkenntnisregulation | 105 |
| 3.1. | Die Orientierungsregulation unter dem Aspekt der Informationsaufnahme | 106 |
| 3.1.1. | Verbesserung der Orientierungsgrundlage auf der Basis von Empfindungsprozessen | 107 |
| 3.2.1. | Erhöhung der Effektivität der Orientierungsgrundlage durch Verbesserung der Wahrnehmungsprozesse | 111 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 3.2. | Orientierungsregulation und Informationsverarbeitung | 115 |
| 3.2.1. | Aufnahme-Annahme-Ausgabe-Relationen | 115 |
| 3.2.2. | Bewußtseinsausschaltung und Bewußtseinszuschaltung | 116 |
| 3.2.3. | Schulung der Bewegungsbeobachtung und observatives Training | 119 |
| 3.2.3.1. | Anforderungsebenen der Bewegungsbeobachtung | 119 |
| 3.2.3.2. | Die Rolle von Wahrnehmung, Beobachtung und Beurteilung im Unterrichts- und Trainingsprozeß | 120 |
| 3.2.3.3. | Vor- und Nachteile der Beobachtung | 122 |
| 3.2.3.4. | Prinzipien des observativen Trainings (OT) | 124 |
| 3.2.3.5. | Programmbeispiel für observatives Training | 126 |
| 3.2.4. | Konzentrierte und distributive Aufmerksamkeit | 127 |
| 3.3. | Orientierungsregulation und Informationsspeicherung | 130 |
| 3.3.1. | Gedächtnisarten | 131 |
| 3.3.2. | Lernphasen und Gedächtnisphasen | 132 |
| 3.3.3. | Gedächtnismaße | 134 |
| 3.3.4. | Praktische Regeln und unterrichtsmethodische Konsequenzen | 135 |
| 3.4. | Das ideomotorische Training (IMT) | 137 |
| 3.4.1. | Wann und wozu ideomotorisches Training? | 138 |
| 3.4.2. | Methodik des ideomotorischen Trainings | 139 |
| 3.4.3. | Programmvariante des ideomotorischen Trainings: Die Dekadeneinheit | 140 |
| 3.5. | Die Rolle der Sprache im sportmotorischen Lehr- und Lernprozeß | 142 |
| 3.5.1. | Theoretisch-konzeptionelle Grundlagen | 142 |
| 3.5.2. | Einige analytische Ergebnisse und Schlußfolgerungen | 147 |
| 4. | Differentielle Aspekte: Das Teilsystem der Koordination sowie spezielle Probleme | 153 |
| 4.1: | Die Komplexheit und Kompliziertheit der Koordinationsmechanismen | 153 |
| 4.1.1. | Freiheitsgrade und Energieabhängigkeit | 153 |
| 4.1.2. | Psychomotorische Koordinationsklassen und Sozialisation | 156 |
| 4.2. | Die reflextheoretische Konzeption: Setschenow und Pawlow | 158 |
| | | 267 |

| | | |
|----------|--|-----|
| 4.2.1. | Die (morphologischen) Komponenten des Reflexbogens sowie die Reflexarten | 158 |
| 4.2.2. | Zur Beachtung einiger unbedingter Reflexe im Sportunterricht | 159 |
| 4.2.3 | Herausbildung erwünschter beziehungsweise Abbau unerwünschter motorischer Verhaltens-elemente | 162 |
| 4.2.4. | Zwei wertvolle Sonderfälle: das instrumentelle und das operante Konditionieren | 163 |
| 4.2.5. | Der Aunahmefall: das Vermeidungstraining | 165 |
| 4.3. | Koordinationssysteme vom Typ geschlossener Regelkreise | 166 |
| 4.3.1. | Die einfachen VVR-Modelle: das Reafferenzprinzip | 167 |
| 4.3.2. | Die komplexen funktionellen Systeme: das Anochin-Modell | 168 |
| 4.3.3. | Hierarchische Mehr-Ziel-Mehr-Ebenen-Systeme: das Bernstein-Modell | 173 |
| 4.4. | Koordinationssystem vom Typ offener Steuerketten | 177 |
| 4.4.1. | Der Fakt von Vorbereitungsphasen | 178 |
| 4.4.2. | Unterschreitung von Laufzeiten | 178 |
| 4.4.3. | Ergebnisse aus Deafferentationsversuchen | 178 |
| 4.5. | Spezielle Koordinationsprobleme | 182 |
| 4.5.1. | Koordination als Sicherung einer dynamisch-topologischen Invariante | 182 |
| 4.5.2. | Das persönliche grafomotorische Profil | 184 |
| 4.5.3. | Die Einhaltung relationaler Strukturierungen | 185 |
| 4.5.4. | Koordination der Hände oder Koordinationsmuster für die Hand? | 186 |
| 4.5.5. | Elementare Gesetzmäßigkeiten für elementares psychomotorisches Verhalten (Hicksches Gesetz) | 187 |
| 4.5.6. | Antizipation als Gewinn-Verlust-Relation | 187 |
| 4.5.7. | Das Fittssche Paradigma | 188 |
| 4.5.8. | Zum Zusammenhang von Aktivierung, Aufgabenschwierigkeit und sportmotorischer Leistung (Yerkes-Dodson-Gesetz) | 189 |
| 4.6. | Lernen als Transferproblem | 191 |
| 4.6.1. | Transferarten sowie Transferrichtungen | 192 |
| 4.6.2. | Transferüberprüfungen und Transferexperimente | 194 |
| 4.6.3. | Tendenzen der Transferenz und Interferenz | 194 |
| 4.6.3.1. | Transfer und Aufgabenklassifikation | 194 |
| 4.6.3.2. | Transfer und Orientierungstyp | 195 |
| 4.6.3.3. | Transfer und Lernphase | 196 |
| 4.6.3.4. | Transfer und Koordination | 196 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 5. | Motorisches Lernen als Prozeß der Fähigkeitsentwicklung | 198 |
| 5.1. | Zusammenhang Tätigkeit/Fähigkeit | 198 |
| 5.2. | Horizontale und vertikale Struktur des sport- motorischen Fähigkeitssystems | 199 |
| 5.3. | Entwicklungsschübe und sensible Phasen | 204 |
| 5.4. | Kennzeichnung einzelner Leistungsvoraussetzungen | 206 |
| 5.4.1. | Sensomotorische Differenzierungsfähigkeit | 206 |
| 5.4.2. | Wahrnehmungs- und Beobachtungsvermögen | 209 |
| 5.4.3. | Vorstellungsstützende Potenzen | 212 |
| 5.4.4. | Leistungsvoraussetzungen in Form der Antizipation | 215 |
| 5.4.5. | Rhythmisierung und rhythmische Umsetzung | 218 |
| 5.4.6. | Motorische Koordinationsfähigkeit | 223 |
| 5.4.7. | Motorische Steuerungsfähigkeit | 225 |
| 5.4.8. | Reaktive Verhaltenspotenzen | 227 |
| 5.4.9. | Voraussetzung der Gleichgewichtsregulation | 230 |
| 5.4.10. | Motorisches Ausdrucksvermögen | 233 |
| 5.5. | Psychomotorisch-koordinative Übungskomplexe und methodische Hinweise | 234 |
| 5.5.1. | Allgemeine Übungskomplexe zur Bereicherung des psychomotorischen und sensomotorischen Erfahrungsschatzes | 234 |
| 5.5.2. | Methodische Hinweise zur Variation des Koordinationsgrades beziehungsweise der Aufgabenschwierigkeit | 236 |
| 5.6. | Die Rolle der Widersprüche bei der Fähigkeits- und Fertigkeitentwicklung | 236 |
| 5.6.1. | Differenzierung und Generalisierung | 237 |
| 5.6.2. | Stabilisierung und Labilisierung | 237 |
| 5.6.3. | Standardisierung und Individualisierung | 238 |
| 5.6.4. | Integration und Desintegration | 238 |
| 5.6.5. | Bewußtheit und Automatisierung | 239 |
| 5.6.6. | Fremdinstruktion und Eigeninformation | 239 |
| 6. | Die Einheit von sportmotorischem Lehr- und Lernprozeß | 241 |
| 6.1. | Lehren und Lernen im Bezug didaktischer Grundrelationen | 241 |
| 6.1.1. | Ziel-Zweck-Relation | 242 |
| 6.1.2. | Ziel-Stoff-Relation | 243 |
| 6.1.3. | Ziel-Methode-Relation | 245 |

| | | |
|------------------|---|-----|
| 6.2. | Orientierungstyp und Lernprozeßgestaltung | 247 |
| 6.3. | Lehren und Lernen im dreidimensionalen Bezug der Strukturdeterminanten | 251 |
| 6.3.1. | Anforderungsstruktur | 252 |
| 6.3.2. | Vermittlungsstruktur | 252 |
| 6.3.3. | Bewältigungsstruktur | 253 |
| Literatur | | 256 |