

# **SPORTQUALITÄT UND GESUNDHEIT**

---

## **Gedanken für eine grundlegende Philosophie in einer praxisorientierten Ausbildung**

*Das Thema Bildungsqualität wurde bis heute in theoretischen Belangen genügend abgehandelt, doch in der Umsetzung ergeben sich viele ungelöste Herausforderungen.*

*Wir wagen den Versuch mit „zeitüberdauernden Grundsätzen“ zu neuen Impulsen für eine "reflektierte Praxis" zu gelangen.*

*Eingebettet in eine „ABC-Struktur“ ohne Gewichtungsabsichten, werden nachstehend grundlegende Bereiche in kurzen Statements mit Situation, Konsequenzen und entscheidende Forderungen beleuchtet.*

*Für ein zukunftsgerichtetes Sportprofil mit mehr „Tiefgang“, sollte mit den vorgeschlagenen Überlegungen ein praxisorientiertes Konzept erarbeitet werden, damit für jede Schulstufe massgeschneiderte und verbindliche Qualitätsstandards für den Sportunterricht aufgestellt und durchgesetzt werden können.*

### **A nsehen**

*"Beim Sport fehlt die echte Integration, d.h. der Sport zählt in unserer Gesellschaft letztlich sehr wenig."*

*Die Einstellung zur "wichtigsten Nebensache der Welt" beeinflusst auf negative Art viele Reformbestrebungen. Scheinbar müssen Notzeiten und grosse Schmerzen durchlebt werden bis der berechnete Aufschrei zur bedenklichen (Gesundheits-)Situation wahrgenommen wird. Vonnöten wäre eine klare Philosophie, die auf einen verpflichtenden Minimalkonsens auf allen Stufen ausgerichtet ist. Damit die weitverbreiteten Lippenbekenntnisse praxistgerecht umgesetzt werden können, sollte v. a. eine enge und intensive Zusammenarbeit zwischen Schulen, Vereinen, Ausbildung-/Berufsorganisationen und der Ärzteschaft institutionalisiert und das Ganze einer permanenten Qualitätskontrolle unterlegt werden. So könnte eine starke Lobby heranwachsen, welche die Gesellschaft massgebend beeinflussen könnte.*

### **B ewertungssystem**

*„Vertrauen ist gut, Kontrolle aber nützlicher! Als Steuerungsinstrument für Lernleistungen in Schule und Alltag (nicht als Macht - und Disziplinierungsmittel) braucht es Erfolgskontrollen.“*

*Kein Bewertungssystem kann den Menschen umfassend beurteilen. Wir sind dauernd eigenen und/oder fremde Leistungs-/Erfolgskontrollen ausgesetzt, welche im Lebensalltag je länger je mehr eingesetzt werden. So hat die Schule, welche auf das wirkliche Leben vorbereiten will, einen professionellen Beitrag zu leisten, ansonsten müsste man konsequenterweise eine fachliche Beurteilung in allen Fächern, Lebens- und Berufsbereichen aufheben, was ohne Zweifel eine Niveausenkung entstehen liesse.*

### **C ontrolling**

*„Wenn der Sport zur Gesundheit einen aussagekräftigen Beitrag leisten will, darf die konsequente Beurteilung der körperlichen Grundlagen nicht ausgeschlossen werden.“*

*Dazu braucht es flächendeckende, neutrale Bestandsaufnahmen für u.a. motorische Fähigkeiten, denn das Controlling ist das A und O jeglicher Ausbildung, Erziehung und Führung. So führt nur eine offizielle Qualifikation mit transparenten Standards zur nötigen Beachtung durch alle Adressaten. Entscheidend ist dabei, dass genügend Zeit für die Beratung eingeräumt wird und dass die IST-Zustandsanalyse zum Ausgangspunkt für ein geplantes und konsequentes Sporttreiben wird.*

## **D efizite**

*"Die Sporterziehung selber kann nicht alle Defizite einer Gemeinschaft ausbaden und kompensieren."*

*Erst wenn die Zielüberladenheit und die grossen Erwartungen in den Sport abgebaut sind, d.h. alle Bildungs- und Lebensbereiche ihren Beitrag in der sozialen und emotionalen Erziehung wirklich einsetzen, kann beim Sportunterricht wieder das Lernen, Fordern und Leisten, statt die Unterhaltung und Psychologisierung im Mittelpunkt stehen. Es geht auch darum das Versteckspiel zwischen den Entscheidungsträgern (Eltern, Lehrern und Politiker) im Bereich der Gesundheitsinvestitionen zu beenden, denn ohne ein flächendeckendes Präventivsportkonzept wird unser Gemeinwesen in Zukunft um das Vielfache der gegenwärtigen Situation belastet werden.*

## **E rfolg**

*„Glaube an das Unmögliche und das Unmögliche wird möglich!“*

*Mit den einfachen Grundprinzipien Selbstdisziplin, Zielorientiertheit und positives Denken, müssen die Voraussetzungen konsequent erarbeitet werden. Eine erfolgreiche Schule setzt mittel- und langfristig die Prioritäten vor allem auf die Grundlagenausbildung mit stufengemässen Informationen, welche die Einsicht für ein optimales Gesundheitsverhalten fördern können. Statt dauernd Trends nachzulaufen, sollte mit einem zielgerichteten Methodenmix die Anleitung für ein eigenverantwortliches Sporttreiben in die Freizeit gelegt werden, damit selber die gewünschte Lebensqualität erreicht werden kann.*

## **F orderungen**

*„Nur was gefordert (kontrolliert und korrigiert wird), fördert wirksam und macht glaubwürdig!“*

*Für Fortschritte in der Selbstkompetenz sind klare Grenzen, ein regelmässiges Training und ein Wettbewerb entscheidend, was sich auch auf die Methoden- und Sozialkompetenz wesentlich verstärkend auswirkt.*

## **G esundheit**

*"Die Gesundheit kann man nicht ermogeln und die zunehmende Wissenslawine im Gesundheitsbereich macht unsere Gesellschaft nicht mündiger!"*

*Man weiss heute mehr denn je über die Zusammenhänge einer gesunden Lebensführung, doch unsere Gesellschaft wird trotzdem nicht gesünder. Neben dem Selbsterhaltungstrieb haben die meisten Menschen einen tiefsitzenden Widerstand gegen jegliche Formen der Leibesertüchtigung und neigen deshalb zur Trägheit. Zentral für das Wohlbefinden und die Gesundheitsförderung ist aber das Durchsetzen von angepasster Ernährung, täglicher Bewegung und die Vermeidung eines Suchtverhaltens (Alkohol, Nikotin u.a.), damit auch echte Lebensfreude entstehen kann.*

## **H ilfe**

*„Belastbare Menschen sind lebens- und überlebenstüchtiger.“*

*Eine nachhaltige Gesundheitserziehung und eine optimale Unterrichtseffizienz können nur mit möglichst objektiven Beurteilungskriterien nachgewiesen werden. Wirksamer Ausgleich geschieht v.a. durch grenznahe Belastungen, denn ohne einen gewissen Druck (u.a. Stress) schöpft der verwöhnte und satte Mensch nur einen Bruchteil seiner Möglichkeiten aus, welche ihn vorwärts und zur Selbstentfaltung bringen können.*

## **I lusionen**

*„Es ist ein gefährlicher Irrtum, eine eigentliche Illusion zu glauben, man könne ohne Bewertungen die sogenannten „musischen Fächer“ als eine Art idyllische Insel in einem selektionsorientierten System sinnerfüllt aufrecht erhalten.“*

## **K önnen**

*"Damit der Sport zur regelmässigen Freizeitbeschäftigung wird, braucht man ihn in allen seinen Facetten längerfristig zu betreiben und zu erleben."*

*In der Anfangsphase hat das Schnuppern wohl seine Berechtigung, doch im Hinblick auf eine ehrliche Gesundheitsprävention müssen Schritt um Schritt höhere Belastungen gefordert, durchgesetzt und ausgewiesen werden! Sich dauernd auf die abnehmenden Halbwertszeiten zu berufen ebnet den Weg zur Bequemlichkeit, denn umso grösser das Wissens- und Könnensrepertoire, umso schneller und besser kann man Neues integrieren und das individuelle Niveau optimieren.*

## **L eistung**

*„Mehr Professionalismus statt Eigenprofit, Minimalismus und Besserwissen sollte zur Devise werden!“*

*Der junge Mensch ist neugierig, wissensdurstig und will eine Leistung erbringen, welche begutachtet, bewertet und belohnt wird. Bestimmte Gruppen, welche das Leistungsdenken in unserer Gesellschaft weitgehend ausklammern wollen, unterstützen den Trend zu Mittelmass und die Nivellierung nach unten. Der allgemeine körperliche Leistungsabfall wird dabei mit der Überbetonung von Sozial- und Methodenkompetenzen verwischt bzw. überspielt, was die desolate Situation noch verstärkt.*

## **M otivation**

*„Weniger ist mehr!“*

*Die fast hektische Suche nach immer neuen Motivationsmitteln und die entsprechende Inflation bei Sportarten und Materialien sind vielfach Gags und wirken als kurze Droge. Zudem verunmöglicht heute ein Übermass von Übungs- und Spielvarianten eine seriöse Kontinuität in der Umsetzung des Wesentlichen. Entscheidend sind nicht "Hunderte von Übungs- und Spielvarianten pro Disziplin", sondern wenige Grundmuster, die aber nach bestimmten Kriterien vielfältig variiert und hartnäckig trainiert werden. Eine lebensgerechte Ausbildung beinhaltet Arbeit vor Entspannung, denn je schwächer die Körperbewegung, desto kleiner auch die Energien für die „Hirnbewegungen“ in anderen Fächern!*

## **Niveau**

*"Abbauen ist leichter als aufbauen!"*

*Hüten wir uns vor "lebensfremden" Fachleuten welche unter dem Deckmantel der Menschlichkeit und Freiheit die Ausbildung neu erfinden und möglichst viele Schranken auflösen wollen, statt dessen aber eine Niveausenkung im Bildungs-, Sport- und Erziehungssystem bewirken.*

## **Organisation**

*"Nur in einem geordneten System entstehen langfristig nachhaltige Fortschritte und dazu ist Planung in allen Lebensbereichen von grossem Vorteil."*

*Die Förderung der persönlichen Einsatzbereitschaft und die Steigerung der Lebensqualität muss primär von der Eigenverantwortung und Eigentätigkeit mit einer individuellen Basisausbildung in der betreffenden Sportart ausgehen. Für das nachhaltige Lernen braucht es wenig äussere "Motivationsspritzen", dafür eigene, positive Emotionen und Leistungen im Grenzbereich. Die Effizienz in den heutigen Sportstunden mit durchschnittlich 30% Netto-Aktivität pro Personen (ohne Weg, Umziehen, Duschen zu berücksichtigen) dient sicher nicht der Qualitätssicherung.*

## **Plausch**

*"Immer mehr wird eine gute Unterrichts Atmosphäre mit dem Ausblenden von grundlegenden Forderungen erkaufte."*

*Die gegenwärtige „Spas-Euphorie“, welche zur Animation und Auflockerung ihre Berechtigung hat, muss für ein anspruchsvolles Unterrichten zurückgestellt werden, damit der zunehmenden Oberflächlichkeit entgegengewirkt werden kann.*

## **Qualität**

*„Das persönliche Vorbild hat die grösste Prägungswirkung!“*

*Die Entspannung darf nicht zum Zentralen werden, um Belastungen und Leistungen auszuweichen. Wichtig ist, dass sportliche Hauptinhalte nicht zum Tummelfeld von Trend- und Fun-Sportarten, Entspannungstherapien und dergleichen umfunktioniert wird. Langfristig garantieren nur Kontinuität und konsequente Durchsetzung einen wirklichen Erfolg. Dies setzt aber personale Grundwerte (u.a. die „alten“ Tugenden Fleiss, Disziplin und Ordnung) voraus, welche zudem für eine effiziente Teamarbeit unabdingbar sind.*

## **Richtung**

*"Jeder Mensch hat das Anrecht neben der Beurteilung der geistigen Kapazitäten einen gleichwertigen Feedback seiner körperlichen und sozialen Fähigkeiten zu erhalten."*

*Aus Gründen der Chancengleichheit und Gleichberechtigung von „Kopf, Herz und Hand“ muss die Belohnung bzw. Benotung aller Fächer das gleiche Gewicht haben. Nur so kann eine ausgewogene Erziehung und Ausbildung stattfinden.*

## **S elbstkompetenzen**

*„Der Erfolg beginnt im Kopf und die Eigenverantwortung in den Taten.“*

*Wir sollten zur Gesundheitsprophylaxe einfach wieder Sport treiben bei dem Zielstrebigkeit, Präzision, Regelmässigkeit, Einsatzbereitschaft und Durchhalten selbstverständlich sind. Die persönliche Bestätigung darf aber nicht immer über die Leistungsbetonung und den Sieg gesucht werden, denn für eine optimale Befindlichkeit hat auch das positive Umgehen mit Niederlagen (sofern jederzeit das Beste gegeben wird!) eine grosse Bedeutung,*

## **T eamkompetenz**

*„Wirklich Wertvolles im Leben hat immer seinen Preis!“*

*Das Wohlbefinden durch Sporttätigkeiten entsteht vor allem durch erlebnis- (Grenzerfahrung/ Geselligkeit), prozess- und ergebnisorientierte Auseinandersetzungen mit der Natur, den Menschen und der persönlichen Sportart. Durch eine positive Lebenseinstellung und die Integration in die Gemeinschaft wird das Ganze noch verstärkt.*

## **U nterstützung**

*"Das Spielerische allein bringt es auf die Dauer nicht, denn vielfach muss das „Glück“ und die Einsicht durch (Knochen-)Arbeit erzwungen werden."*

*Dazu braucht es praxisorientiert ausgebildete Personen (Erzieher, Lehrer, Trainer u.a.), welche ohne Angst vor Prestigeverlust konsequent gegen Widerstände und Besserwisser, das Beste suchen. Wir brauchen keine „modernen Therapeuten“, welche vor lauter Beratungen/Begleitungen die persönliche Entscheidungsfreiheit und die Eigenverantwortung ersticken lassen. Wer dies als Unmenschlichkeit bezeichnet, unterstützt die zunehmende Dekadenz.*

## **V ergnügen**

*„Wir brauchen mehr Sein als Schein!“*

*Das Geschäft mit Fitness- und Ernährungskonzepten explodiert heute, doch die Bevölkerung wird in unseren Breiten immer fetter. Unsere Gesellschaft „versportlicht“ immer mehr, doch mit Sport im eigentlichen Sinne hat dies nicht mehr viel zu tun. Mit einem sportlichen Lebensstil werden paradiesische Zustände insuggestiert, wo das individuelle Lustprinzip und das Selbstverwirklichungsstreben zur obersten Maxime werden. Was fehlt ist der „Urhunger“ wirklich etwas leisten zu wollen. Kein Wunder, dass so jegliche Belastung weit herum als Stress empfunden wird und dies durch Lehrende noch unterstützt wird!*

## **W ege**

*"Die egozentrische Einstellung vieler Menschen und der leistungsfeindliche Trend vieler Ausbilder(innen) lässt die Berechtigung des Sports als Ausbildungsfach in Frage stellen".*

*Wir könnten einen einfacheren Weg gehen und uns den grossen Aufwand an Planung, Lernen, Erfolgskontrollen, ausgebildeten Fachleuten und teurer Organisation ersparen, indem jedem Individuum die heutige „Vergnügungs- und Erholungssportkultur“ als Freizeitbetätigung überlassen wird! Dabei müssen aber bei Fehlentwicklungen (u.a. Übergewicht, Rückenschäden, Schläftheit Unfallanfälligkeit,) die Einzelnen selber die Verantwortung übernehmen und nicht die Gemeinschaft damit (finanziell) belasten.*

## **X ilophon**

*"In der Stille wachsen grosse Dinge!"*

*Ruhe ist heute fast unerträglich geworden und deshalb versucht man die Leere mit möglichst Musik und Geräuschen als alltäglichen Background zu überspielen, statt gezielt in Unterrichtssequenzen eine bewegungsunterstützende Musik einzusetzen.*

## **Y oga**

*"Mit ihr möchte man die ganze Welt auf den Kopf stellen."*

*Mentales Training und ausgewählte Informationen unterstützen Konzentration und Effektivität, damit die Unterrichtsmethoden nicht dauernd neu erfunden werden müssen.*

## **Z weitklassigkeit**

*„Ein höherer Integrationsgrad und damit die dringliche Anerkennung und Gleichstellung des Sports im Fächerkanon kann nur mit einer Gleichbehandlung im Bewertungssystem und durch die Anerkennung als Promotionsfach erreicht werden“.*

*Sonderstellungen erzeugen negative Qualifizierungen in der gesellschaftlichen und politischen Realität, d.h. konsequenzlose Bewertungen und bewertungsfreie Fächer bleiben zweitklassig und werden in einer Gesellschaft nicht ernst genommen.*

## **Autorengruppe BOM/04**