



# Die Implementation einer Intervention zur Veränderung des Selbstkonzepts im Sportunterricht

**Esther Oswald, Stefan Valkanover & Achim Conzelmann**  
Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

**25. Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik**  
Magglingen, 8. Juni 2012





# Einleitung

- Selbstkonzeptentwicklung im Sportunterricht im letzten Jahrzehnt im Fokus diverser Forschungsgruppen
  - Implementationsgenauigkeit bei Interventionsstudien selten ausgewiesen
  - Aktuell hohe Bedeutung der Implementationsforschung innerhalb der Unterrichtswissenschaft
  - Personale Merkmale der Umsetzenden und flankierende Massnahmen einer Intervention für die Implementationsgenauigkeit entscheidend (Gräsel & Parchmann, 2004)
  - Veränderung des physischen Selbstkonzepts im Sportunterricht bottom-up via sportbezogenes Fähigkeitsselfkonzept und Körperselbstwert, basierend auf einer individuumorientierten, reflexiven Sportvermittlung
- Die vorliegende Studie untersucht die Implementationsgenauigkeit, deren Determinanten und Wirkungen im Rahmen einer Intervention zu Selbstkonzept förderndem Sportunterricht.

# Fragestellungen

---

1. Unterscheiden sich **Lehrpersonen**, die **häufig** eine **individuumorientierte, reflexive Sportvermittlung** im Unterricht einsetzen, bezüglich **Einstellungen zur Intervention, Selbstwirksamkeit, Alter und Berufserfahrung** von denjenigen Lehrpersonen, die eine individuumorientierte, reflexive Sportvermittlung weniger häufig einsetzen?
2. Erhöhen sich das **sportbezogene Fähigkeitsselbstkonzept** und der **Körperselbstwert** der Schülerinnen und Schüler, die **häufig** eine **individuumorientierte, reflexive Sportvermittlung** erleben, stärker als bei denjenigen Schülerinnen und Schüler, die weniger häufig eine individuumorientierte, reflexive Sportvermittlung erleben?

# Methode

- Design: 10-wöchige Intervention, quasi-experimentell (BISS; Conzelmann, Schmidt & Valkanover, 2011), Unterricht gestaltet anhand einem von drei Modulen (Leistung, Wagnis, Spiel) im Rahmen einer individuumsorientierten, reflexiven Sportvermittlung
- Stichprobe: (Sport-) Lehrpersonen ( $N = 16$ , 63% ♀, Alter:  $M = 32.5$ ) von 16 Primarschulklassen (5. Schuljahr) und ihre Schüler ( $N = 304$ , 49% ♀, Alter:  $M = 11.9$ )
- Instrumente: Auszählung der Lernjournale; Skala „Häufigkeit der Intervention“ (Conzelmann et al., 2011); Skala „Einstellungen gegenüber der Intervention“ (Conzelmann et al., 2011); Skala Lehrer-Selbstwirksamkeit (Schwarzer und Schmitz, 1999); sportbezogenes Fähigkeitsselbstkonzept (Harter, 1985); Körper selbstwert (DSB, 2006; Fox, 1990)
- Halbtägige Lehrpersonenschulung vor der Intervention
- Auswertung:  $t$ -Test, ANOVA mit Messwiederholung



# Resultate: Deskriptive Analyse

## Implementation einer individuumorientierten, reflexiven Sportvermittlung

Tabelle 1

*Modulweise Implementationsgenauigkeit der Lehrpersonen bezüglich des Lernjournals*

	Module		
	Leistung	Wagnis	Spiel
Häufigkeitseinschätzung der Lehrperson	8.33 (4.7)	8.6 (3.7)	5.0 (.7)
Anzahl Lernjournaleinträge der Schülerinnen und Schüler	23.5 (6.6)	10.1 (3.9)	16.2 (5.2)

*Anmerkung.* Mittelwerte mit Standardabweichungen in Klammern.

# Resultate: Fragestellung 1

## Personale Merkmale und Implementationsgenauigkeit

Tabelle 2

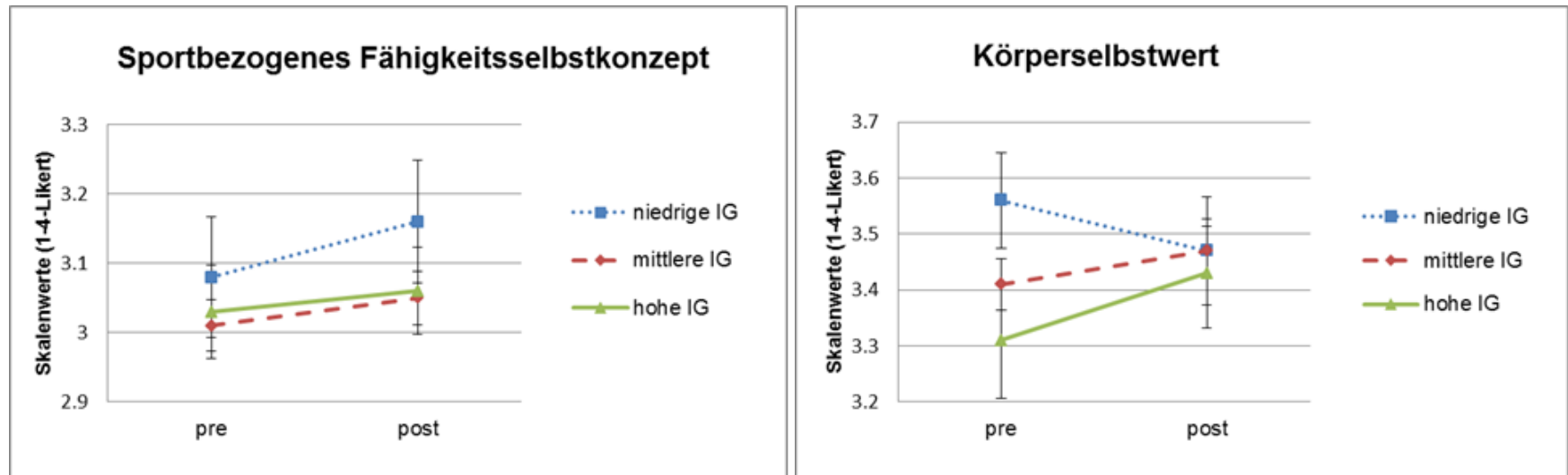
*Ausprägungen und Unterschiede der Lehrpersonen in personalen Merkmalen in Abhängigkeit der Implementationsgenauigkeit*

	Gruppen		t-Test			
	Niedrige Implementationsgenauigkeit (n = 6)	Hohe Implementationsgenauigkeit (n = 10)	df	t	p	d
Einstellungen gegenüber der Intervention:						
sinnvoll	3.2 (.3)	3.4 (.5)	14	-0.81	0.433	0.485
wichtig	2.9 (.3)	3.3 (.5)	14	-1.73	0.106	<b>0.970</b>
hilfreich	3.1 (.3)	3.3 (.4)	14	-1.05	0.313	0.566
Selbstwirksamkeit	3.4 (.3)	3.3 (.4)	14	0.28	0.780	0.283
Alter	29.2 (5.0)	34.5 (9.1)	14	-1.93	0.074	0.722
Berufserfahrung	5.5 (4.1)	13.1 (8.9)	14	-2.30	<b>0.038</b>	1.097

*Anmerkungen.* Mittelwerte mit Standardabweichungen in Klammern.  $p < .05$  sind fettgedruckt dargestellt.

# Resultate: Fragestellung 2

## Sportbezogenes Fähigkeitsselfkonzept und Körperselbstwert



Abbildungen 2 und 3

*Mittelwerte des sportbezogenen Fähigkeitsselfkonzepts und des Körperselbstwerts in Abhängigkeit der Implementationsgenauigkeit (IG). Die Fehlerbalken zeigen den Standardfehler des Mittelwerts*

Interaktion:  $F(2,291) = .43, p = .324, \eta^2 = .003$  Interaktion:  $F(2,294) = 2.76, p = .033, \eta^2 = .018$





# Diskussion



$u^b$

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

## Die Ergebnisse zeigen, dass...

- Lehrpersonen eine praxisnah eingeführte und langfristig begleitete Intervention implementieren.
  - Massnahmen bei zukünftigen Interventionen berücksichtigen
- eine hohe Implementationsgenauigkeit mit einer grossen Berufserfahrung der Lehrperson einhergeht.
  - Individuell-reflexive Förderung im Sportunterricht erst mit gewisser (Sport-) Unterrichtserfahrung möglich
- der Körper selbstwert von Schülerinnen und Schülern bei einer hohen Implementationsgenauigkeit stärker erhöht wird als bei einer niedrigen.
  - Relevanz einer individuumorientierten, reflexiven Sportvermittlung bezüglich Selbstkonzept förderndem Sportunterricht



# Literaturverzeichnis

---

- Conzelmann, A., Schmidt, M. & Valkanover, S. (2011). *Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)*. Bern: Huber.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.). (2006). *DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Drössler, S., Jerusalem, M. & Mittag, W. (2007). Förderung sozialer Kompetenzen im Unterricht: Implimentation eines Lehrerfortbildungsprojekts. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21 (2), 157-168.
- Fox, K.R. (1990). *The physical self-perception profile manual*. De Kalb: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.
- Gräsel, C. & Parchmann, I. (2004). Implementationsforschung – oder: der steinige Weg, Unterricht zu verändern. *Unterrichtswissenschaft: Zeitschrift für Lernforschung*, 32, 196-214.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. Denver, CO: University of Denver.
- Schwarzer, R. & Schmitz, G.S. (1999). *Dokumentation der Skala Lehrer-Selbstwirksamkeit (WirkLehr)*. Zugriff am 12.01.2012 unter [http://www.zpid.de/pub/tests/pt\\_1003tWirkLehr.pdf](http://www.zpid.de/pub/tests/pt_1003tWirkLehr.pdf)

# Anhang

---

*u*<sup>b</sup>

---

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN

# Anhang – Resultate F2

Tabelle 3

*Ergebnisse der Varianzanalyse mit Messwiederholung bezüglich sportbezogenem Fähigkeitsselbstkonzept (SKSPO) und Körperselbstwert (KSWG)*

	SS	df	MS	F	p	$\eta^2$
<b>SKSPO</b>						
Zeit	0.17	1,291	0.17	2.67	0.050	0.009
Gruppe	0.6	2, 291	0.3	0.59	0.280	0.004
Zeit x Gruppe	0.06	2, 291	0.03	0.43	0.324	0.003
<b>KSWG</b>						
Zeit	0.05	1,294	0.05	0.47	0.250	0.002
Gruppe	0.97	2,294	0.48	0.66	0.259	0.004
Zeit x Gruppe	0.58	2,294	0.28	2.76	<b>0.033</b>	0.018

*Anmerkungen.* Die ausgewiesenen  $p$ -Werte beziehen sich auf einseitige Signifikanztests für gerichtete Fragestellungen.  $p < .05$  sind fettgedruckt dargestellt.

# Anhang – ausgefülltes Lernjournal

## Dauerlaufen



Am Anfang schaffe ich:

Datum	Dauer	Wie fühlte ich mich?
29.01.08	11 Minuten	😊 😐 😞 😡

Gefühle vor, während und nach dem Lauf:

Während des Laufes ging es gut aber nach her hatte ich Seitenstechen.

Mein Ziel ist es, mein Alter (12 Jahre) in Minuten zu laufen!

Resultat nach dem Training:

Datum	Dauer	Wie fühlte ich mich?
25.03.08	14,5 Minuten	😊 😐 😞 😡

27.3.08

### Foebury-Flop-Technik

Name der Beobachteten / des Beobachters: Isabel FB

Flur	Absprung	Flop	Landung
Ob die Knie hinten über den Kopf sind?	Wie ist die Aufschlaghöhe?	Hilfe hoch, Zirkelbewegung über dem Kopf?	Siehe rückwärts zur Matte
😊 😐 😞 😡	😊 😐 😞 😡	😊 😐 😞 😡	😊 😐 😞 😡
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu
100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu	100 Punkte für 100 cm Höhe zu

**Bemerkungen:**


→ Du springst immer höher, bravo! Versuche aber, mit einem Bein abzuspringen, damit du den Schwung des zweiten Beines optimal ausnutzen kannst!


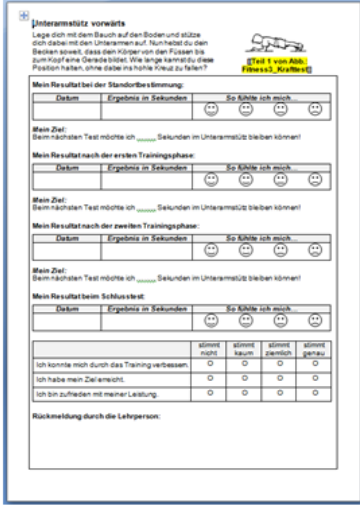
## Modul Wagnis: Vielseitig klettern

<b>Wozu?</b>	<p><b>Sportmotorik fördern</b></p> <p>Die SuS schulen ihr Gleichgewicht an Kletterposten, lernen den Umgang mit der Höhe und setzen mindestens drei verschiedene Formen des Kletterns um.</p> <p><b>Selbstkonzept fördern</b></p> <p>Die SuS erleben das Klettern in die Höhe als Wagnis, stehen zu ihren Ängsten und trauen sich, diese zu äussern. Sie trauen sich, Hilfe einzufordern und können andere unterstützen.</p>
<b>Was?</b>	<p>[[Abb.: Klettern2]]</p> <p><b>Posten 1: Sprossenwand mit Tau erklimmen</b> (Baumann, 2009) Matte hochgestellt an der Sprossenwand fixiert. Das Tau kann als Kletterhilfe verwendet werden.</p> <p><b>Posten 2: Wackelsteg</b> (Baumann, 2009) Bänke in unterschiedlichen Höhen an den Ringen befestigt. Verschiedene Klettertechniken ausprobieren und austauschen.</p> <p><b>Posten 3: Treppenreck</b> (Baumann, 2009) Balancieren mit Hilfe eines an der Wand befestigten Seils über unterschiedliche Höhen.</p> <p><b>Posten 4: Harassenturm</b> (Baumann, 2009) Wichtig: Hinauf <i>und</i> hinab klettern. Kletternd die Elemente zusammenbauen. Zwei SuS sichern. Höhe und Anzahl selbst bestimmen (maximal 4).</p> <p><b>Posten 5: Kaminklettern</b> (Halbig &amp; Luther, 2007) Zwei Matten hochgestellt hinter Gitterleiter (o. ä.). Verschiedene Formen finden, wie durch den Kamin geklettert werden kann. Lösungen gegenseitig austauschen.</p> <p>Hinweis: Je nach Klassengrösse und Material reiches für mehr oder weniger Posten. Ein Teil der Klasse könnte mit einer Jonglieraufgabe beschäftigt werden.</p>

<b>Wie?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokumentation der persönlichen Kletterleistungen im Lernjournal, Reflexion über die Qualität der Ausführungen (→ <i>reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung</i>)</li> <li>• Offenes Gespräch über Ängste und Unsicherheiten (→ <i>indirekte und direkte Prädikatenzuweisung</i>)</li> </ul>																													
    	<p>Die Lp legt grossen Wert auf die individuelle Klettervielfalt. Durch gezielte Fragen regt die Lp die SuS während der gesamten Lektion zur Reflexion der eigenen Handlungen an: „<i>Welche Höhe traust du dir zu? Gibt es verschiedene Klettertechniken? Wie gelingt es dir durch den Kamin hoch zu klettern? Braucht das Mut? Was hilft dir?</i>“</p> <p>Die SuS sollen sich über das Bewältigen unterschiedlicher Posten Gedanken machen. Sie sollen ihre individuellen Leistungen beurteilen und im Lernjournal festhalten: <i>An welchen Posten gelingen wie viele Klettervarianten? An welchen „nur“ eine?</i> Bei mehrmaligen Einträgen kann der individuelle Fortschritt sichtbar gemacht werden.</p> <p><b>Beispiel Lernjournal</b></p> <p>[[Abb.: Printscreen Arbeitsblatt „Vielseitig und sicher in die Höhe klettern“ (S. XX)]]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>Vielseitig und sicher in die Höhe klettern</b></p> <p style="text-align: center;">Wie gut kannst du die verschiedenen Kletterposten bewältigen?</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>☺☺☺ Gelingt sehr gut</th> <th>☺ Gelingt alleine</th> <th>☺ Gelingt mit Hilfe</th> <th>☹ gelingt gar nicht</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Wie viel Mut brauchst du zum Klettern?</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>☺ Welche Übung hat mir am meisten Spass gemacht? Warum?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>☹ Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?</td> <td></td> </tr> </table> </div> <p>→ Kopiervorlage auf Seite XX</p>		☺☺☺ Gelingt sehr gut	☺ Gelingt alleine	☺ Gelingt mit Hilfe	☹ gelingt gar nicht																					☺ Welche Übung hat mir am meisten Spass gemacht? Warum?		☹ Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?	
	☺☺☺ Gelingt sehr gut	☺ Gelingt alleine	☺ Gelingt mit Hilfe	☹ gelingt gar nicht																										
☺ Welche Übung hat mir am meisten Spass gemacht? Warum?																														
☹ Bei welcher Übung musste ich mir selber Mut machen?																														

## Modul Leistung: Fitnesstraining 3: Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur

<b>Wozu?</b>	<p><b>Sportmotorik fördern</b></p> <p>Die SuS überprüfen ihre aktuellen Fähigkeiten im Bereich der Rumpf- und Stützmuskulatur und verbessern sie durch ein regelmässiges Training.</p> <p><b>Selbstkonzept fördern</b></p> <p>Die SuS entwickeln eine realistische Selbsteinschätzung der eigenen Kraftfähigkeit. Sie stärken das Selbstkonzept der Kraft, indem sie sich individuelle Ziele setzen und erkennen, dass sie sich durch Training verbessern können.</p>
<b>Was?</b>	<p><b>Krafttest</b></p>  <p style="text-align: center;">[[Abb.: Fitness3_Krafttest]]</p> <p><b>Beispiel Unterarmstütz vorwärts (Skizze 1)</b></p> <p>Die SuS gehen in den Unterarmstütz vorwärts, wobei der Körper gestreckt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule sein soll. Es ist darauf zu achten, dass das Gesäss nicht nach oben gestreckt wird oder ins hohle Kreuz fällt. Wie lange kann die Position gehalten werden? Die Zeit wird gestoppt, wenn die gestreckte Körperhaltung nicht mehr eingehalten werden kann.</p> <p>Mögliche Erschwerung: Füsse abwechselnd leicht anheben.</p> <p><b>Beispiel Kniegestütz (Skizze 2)</b></p> <p>Die SuS gehen in den Vierfüsslerstand, wobei sie sich schulterbreit auf den Händen abstützen und die Knie hüftbreit positionieren. Nun werden die Arme langsam gebeugt und gestreckt, ohne dabei die Bein- und Beckenstellung zu verändern.</p> <p>Wie viele Wiederholungen in korrekter Ausführung gelingen, ohne im Umkehrpunkt eine Pause einzulegen?</p>

<b>Wie?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungen sichtbar machen, Lernfortschritte in einem Lernjournal dokumentieren (→ reflexive Prädikaten-Selbstzuweisung)</li> <li>Teilziele formulieren (→ ideationale Prädikaten-Selbstzuweisung)</li> <li>Positive Bekräftigungen, Berücksichtigung der Attributionsstile (→ direkte Prädikatenzuweisung)</li> </ul>
	<p>Beschreibung des Vorgehens: vgl. Unterrichtsbaustein „Fitnesstraining 1“ (S. ?)</p> <p><b>Beispiel Lernjournal</b></p> <p>[[Screenshot Arbeitsblatt „Unterarmstütz vorwärts“ Seite XX]]</p>  <p style="text-align: right;">→ Kopiervorlage auf Seite XX</p>