

Subjektives Empfinden beim Differenziellen Lernen

Claudia Augste & Anne Huber

Universität Augsburg

Schlüsselwörter: Lerntheorien, Konzentration, Trainingsmethode, Techniktraining

Einleitung

Jahrzehntelang war der programmtheoretische Lernansatz die Basis jeglichen Techniktrainings im Sport (Neumaier, Marées & Sailer, 1997). Aktuelle Forschungsergebnisse zu systemdynamischen Lernansätzen (u. a. Beckmann & Schöllhorn, 2006) legen jedoch ein Überdenken der traditionellen Modelle nahe und verweisen auf die Wirksamkeit der Methode des Differenziellen Lernens. Darüber, wie die Adressaten diese Methode subjektiv empfinden, ist dagegen noch wenig bekannt.

Methode

Um dieser Forschungsfrage nachzugehen, wurde mit 31 Sportstudenten ein Techniktraining im Kugelstoßen (8 TE) durchgeführt. Eine Gruppe trainierte nach der Methode der Übungsreihe (ÜR), eine nach der des Differenziellen Lernens (DL). Die abhängige Variable Stoßweite wurde zu vier Messzeitpunkten erhoben. Zusätzlich wurden mittels Fragebogen auf einer 4-stufigen Likert-Skala Einschätzungen zur jeweiligen Methode erfasst.

Ergebnisse

Die Leistung bei der Bewegungsaufgabe „Kugelstoßen Wettkampftechnik“ verbesserte sich signifikant ($p_{\text{pre-post}}=.011$, $p_{\text{pre-post-ret1-ret2}}=.000$). Zwischen den beiden Trainingsgruppen bestanden in der Lernleistung keine signifikanten Unterschiede ($p_{\text{zeit*gruppe}}=.527$). In der „Rückstoßtechnik“ wurde der Vorsprung der Gruppe ÜR beim Posttest von der Gruppe DL bis zum 2. Retentiontest ausgeglichen ($p_{\text{zeit*gruppe}}=.272$). Obwohl sich die getestete Kugelstoßleistung in beiden Gruppen nicht unterschied, war die Gruppe DL zum Zeitpunkt des Posttests nicht davon überzeugt, durch das Training viel für die Technik gelernt zu haben ($MW=2,03$), die Gruppe ÜR dagegen schon ($MW=3,25$; $p_{\text{gruppe}}<.001$). Während die Gruppe ÜR das Training körperlich anstrengender fand (2,13) als die Gruppe DL (1,47; $p=.007$), war es bei der geistigen Anstrengung eher umgekehrt (2,5; 3,0; $p=.055$).

Diskussion

Das Differenzielle Lernen war der Übungsreihe entgegen diverser Befunde (s. o.) nicht überlegen. Während sich im Leistungstest keine Unterschiede ergaben, wurden die beiden Trainingsformen von den Probanden jedoch subjektiv sehr unterschiedlich empfunden. Dies sollte in Zukunft bei Überlegungen zu Lernprozessen und Organisationsformen beim Techniktraining berücksichtigt werden.

Literatur

Beckmann, H. & Schöllhorn, W. (2006). Differenzielles Lernen im Kugelstoßen. *Leistungssport*, 36 (4), 44-50.
Neumaier, A., de Marées, H. & Sailer, R. (1997). Stand und Probleme des Techniktrainings – Trainerbefragung und Literaturanalyse. In J. R. Nitsch, A. Neumaier, H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), *Techniktraining. Beiträge zu einem interdisziplinären Ansatz* (S. 13-36). Schorndorf: Hofmann.