

# ***Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport – die Berner Interventionsstudie Schulsport***

**Prof. Dr. Achim Conzelmann &  
Mirko Schmidt  
Institut für Sportwissenschaft**

**Dortmund, im November 2010**



# Pädagogische Postulate und populäre Annahmen zum Zusammenhang von Sport und Persönlichkeitsentwicklung

## «*Sport: the best school of life*»

**Sport teaches** young people through play and fun **essential values** such as respect for one's opponents, for the rules of the game and the referees' decisions. It also teaches that victory is ephemeral, that regular training is needed to succeed, and that defeat can be overcome. Team sports moreover teach the players **to become integrated** and that they must be able to rely on each other. Additionally, engaging in sport has multiple health benefits.

These are essential and universal values and principles that can **contribute to development and peace**.

(Adolf Ogi)



International Year  
of Sport and  
Physical Education

[www.un.org/sport2005](http://www.un.org/sport2005)

Sporttreiben kann einen Beitrag zur Lebenshilfe leisten, indem es „insbesondere jungen Menschen den Weg zur **Selbstfindung** und **Selbstverwirklichung**“ erleichtert und „Möglichkeiten zur Entfaltung ihrer **Persönlichkeitsentwicklung**“ bietet.



9. Sportbericht der Bundesregierung  
(BMI, 1999, S. 10)

„Bewegungserziehung und Bewegungsförderung für alle Schülerinnen und Schüler gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sie leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und dienen auch der **Persönlichkeitsentwicklung**.“



(EDK-Erklärung zur Bewegungserziehung  
und Bewegungsförderung in der  
Schule vom 28. Oktober 2005)

„Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport soll gleichrangig zur Entwicklung der Sach-, **Selbst- und Sozialkompetenz** beitragen: durch ...  
**Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper ...**  
**Selbstvertrauen ...** Durchsetzungsvermögen unter Beachtung fairen Handelns; Regelbewusstsein und interkulturelles Verständnis.“



bmukk, AHS Lehrplan S&B, 2000, S.1

- These nachgewiesen?
  - Keine Postulatscharakteristika
- Haben sportliche Aktivitäten keine persönlichkeitsbildende Wirkung?
  - Lässt sich Schulsport „nur“ noch über Wirkungen im körperlich-motorischen Bereich begründen?
  - Warum gelingt der Nachweis nicht?

nicht

sche

zur

?

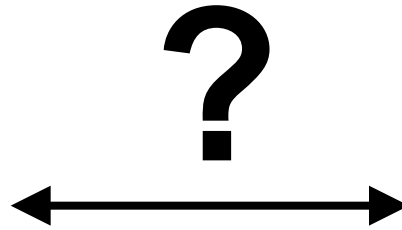


**Sport**

?



**Persönlichkeit**



- Sport heute als vielfältiges soziales Phänomen in **vielfältigen Realisierungsformen** (Entsportung des Sports)
- **Vielfältige Bedingungen** und **Anforderungsstrukturen**
- Die entscheidende Frage: **Welche sportliche Aktivität führt wie inszeniert bei wem zu welchen Persönlichkeitsveränderungen?**



## Alltagssprache vs. psychologische Sichtweise

### Beispielhafte Begriffsbestimmungen aus der Psychologie

- Die Grundform menschlichen Seins (Lersch)
- Ein ganzheitliches seelisches Sein in seiner jeweiligen Einmaligkeit (Wellek)
- Persönlichkeit ist das, was eine Vorhersage darüber erlaubt, was eine Person in einer gegebenen Situation tun wird (Cattell)
- Persönlichkeit ist die dynamische Ordnung von Merkmalen der Person (Allport)

### Fazit

- Zahl unterschiedlicher Begriffsbestimmungen entspricht nahezu der Zahl der (prominenten) Persönlichkeitspsycholog(inn)en
- „geradezu chaotisch[er]“ Wortgebrauch (Herrmann, 1991)

## Invarianten des Persönlichkeitsbegriffs (Pekrun, 1996)

- P. ist nicht einfach das Gesamt des Verhaltens u. Erlebens, sondern „Bedingung“, „Ordnung“, „Produkt“ oder „Abstraktion“ des konkreten Verhaltens und Erlebens
- P. ist im Zeitablauf relativ stabil
- Persönlichkeit variiert interindividuell und ist etwas Einzigartiges

## Minimal-Definition (Herrmann, 1991)

- P. ist „ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ stabiles und den Zeitablauf überdauerndes Verhaltenskorrelat“ (S. 29).

## Zeitstabilität

- Persönlichkeitsdispositionen sind über Wochen oder Monate stabil, müssen aber nicht viele Jahre überdauern
- Zwei Perspektiven: (a) **strukturell**, (b) **prozessual** (Schneewind, 2001)

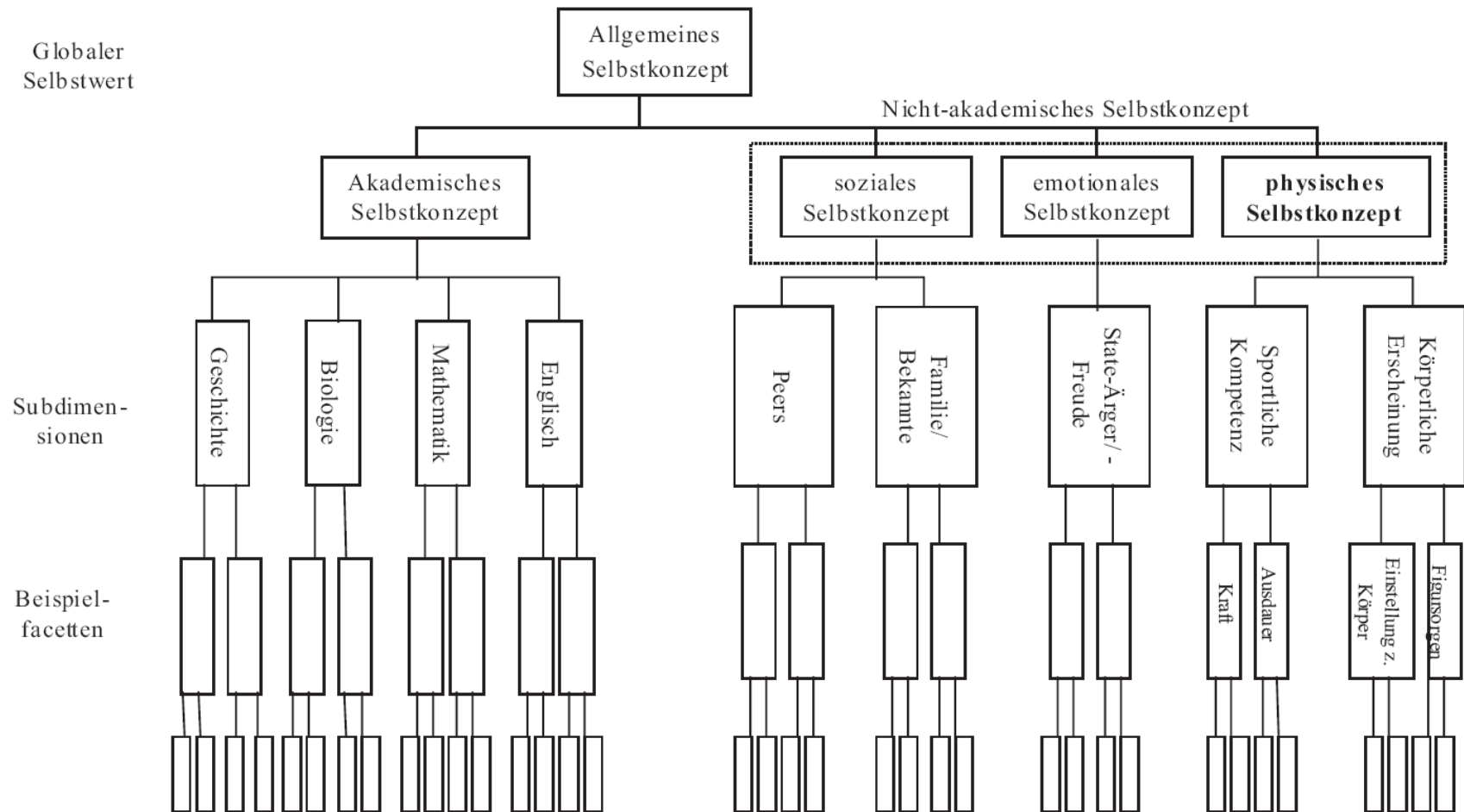


- **Generelle Temperaments- und Persönlichkeitseigenschaften**
  - (a) **Eigenschaften/Traits** (z.B. Big Five)
  - (b) **Emotionen/States** (z.B. Angst, Ärger, Stimmungen)
  
- **Leistungsmerkmale**
  - (a) **kognitive Leistungsmerkmale** (z.B. Intelligenz, Kreativität, Aufmerksamkeit)
  - (b) **körperlich-motorische Leistungsmerkmale** (mot. Fähigkeiten/Fertigkeiten)
  
- **Selbst- und umweltbezogene Kognitionen**
  - (a) **Selbstbezogene Kognitionen** (z.B. Selbst-/Körperkonzept, Selbstwertgefühl)
  - (b) **Handlungseigenschaften** (z.B. motivationale Konstrukte, Bewältigungsstile, Handlungsüberzeugungen)
  - (c) **Bewertungsdispositionen** (z.B. Attributionen, Einstellungen, Werte)

(vgl. Amelang & Bartussek, 2001; Asendorpf, 2004; Krampen, 2002; Schneewind, 2001)

# Beispiel für einen kognitiven Ansatz

## Hierarchisches Selbstkonzept (Shavelson et al., 1976)



# Zum Zusammenhang zwischen den Variablen Sport (S) und Persönlichkeit (P)

S → P

Sport beeinflusst Persönlichkeit  
(→ *Sozialisationshypothese*)

S ← P

Persönlichkeit beeinflusst Sportwahl  
(→ *Selektionshypothese*)

S ↔ P

Sport und Persönlichkeit beeinflussen sich gegenseitig  
(→ *Interaktionshypothese*)



**Sport**













**Persönlichkeit**

# Etappen sportwissenschaftlicher Persönlichkeitsforschung (Conzelmann, 2009)

Zeitraum	Kurzcharakterisierung	
<i>bis Mitte 1950er Jahre</i>	<b>Vor-empirische Phase:</b> <i>Pädagogische Postulate zum (positiven) Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit</i>	
<i>Mitte 1950er bis Ende 1970er Jahre</i>	<b>Phase empirischer Einzeluntersuchungen</b> <i>„Blütezeit“ sportwissenschaftlicher Persönlichkeitsforschung</i>	<i>Trait- Phase</i>
<i>Mitte 1970er bis Mitte 1980er Jahre</i>	<b>Phase (methodologischer) Sekundäranalysen</b> <i>Methodenkritische Interpretation der inkonsistenten Forschungslage</i>	
<i>Mitte 1980er bis Mitte 1990er Jahre</i>	<b>Phase des relativen Stillstands</b> <i>Ausweichen auf „Nebenschauplätze“</i>	
<i>etwa ab Anfang 1990er Jahre</i>	<b>Phase der allmählichen Neuorientierung</b> <i>Kognitivismus und dynamischer Interaktionismus</i>	

# Probleme bisheriger und Desiderate an zukünftige Studien

Problem	Desiderat
 Fehlende theoriegeleitete Hypothesengenerierung	 Theoriegeleitete a-priori-Hypothesen
 Für Kausalinterpretationen inadäquate Querschnittsdesigns	 Quasi-experimentelle Interventionsstudien
 Zu einseitige Orientierung an (statischen) Trait-Konzepten	 Weniger stabile Persönlichkeitsmerkmale, z. B. kognitive PV
 Allgemeinpsychologischer Zugang	 Allgemeine & differentielle Sichtweise
 Kein angemessenes Entwicklungsmodell	 Dynamisch-interaktionistische Rahmentheorien

# Berner Interventionsstudie Schulsport (BISS)\*

Conzelmann, Valkanover & Schmidt (i.V.)

\* Gefördert durch die Eidgenössische Sportkommission (ESK)

+23 Primarlehrpersonen



## (1) Stichprobe

- 23 fünfte Klassen aus Primarschulen des Kantons Bern
- 17 Experimental- und 6 Vergleichsklassen

## (2) Quasi-experimentelle Längsschnittstudie



## (3) Treatments

- a) Spielsportinszenierung – Modul Spiel
- b) Leistungsorientierte Individualsportarten – Modul Leistung
- c) Wagniserziehung – Modul Wagnis

# Skizze der drei Interventionsmodule

## Ziele – Inhalte – Methoden

	M1: Leistung	M2: Wagnis	M3: Soziales
<b>Makroziel</b>	<i>Entwicklung eines positiv getönten und realitätsangemessenen Selbstkonzepts</i>		
<b>Modulziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lern- und Leistungsreflexion (<i>phys. SK</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grenzerfahrungen und Angstüberwindung (<i>emot. SK</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sozialerziehung/Soziales Lernen (<i>soz. SK</i>)</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fitness &amp; Gesundheit</li> <li>Springen und Überlaufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spannen – Vertrauen – Akrobatik</li> <li>Klettern – Fallen – Umgang mit Höhe</li> <li>Fliegen – Drehen</li> <li>„Mutposten“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele („Koops“)</li> <li>Staffetten &amp; Gruppenwettkämpfe</li> <li>Spielentwicklung</li> <li>Streetball</li> </ul>
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reattribuierung</li> <li>Individuelle Bezugsnorm</li> <li>Dokumentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wagnis &amp; Sicherheit</li> <li>Individuelle Bezugsnorm</li> <li>Differenzierung/Individualisierung</li> <li>Zunehmend offen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sach- &amp; Sozialkompetenz</li> <li>Soziale Lernfelder (Balz)</li> <li>Offen und situativ</li> </ul>

Tools der optimierten Feedbackkultur

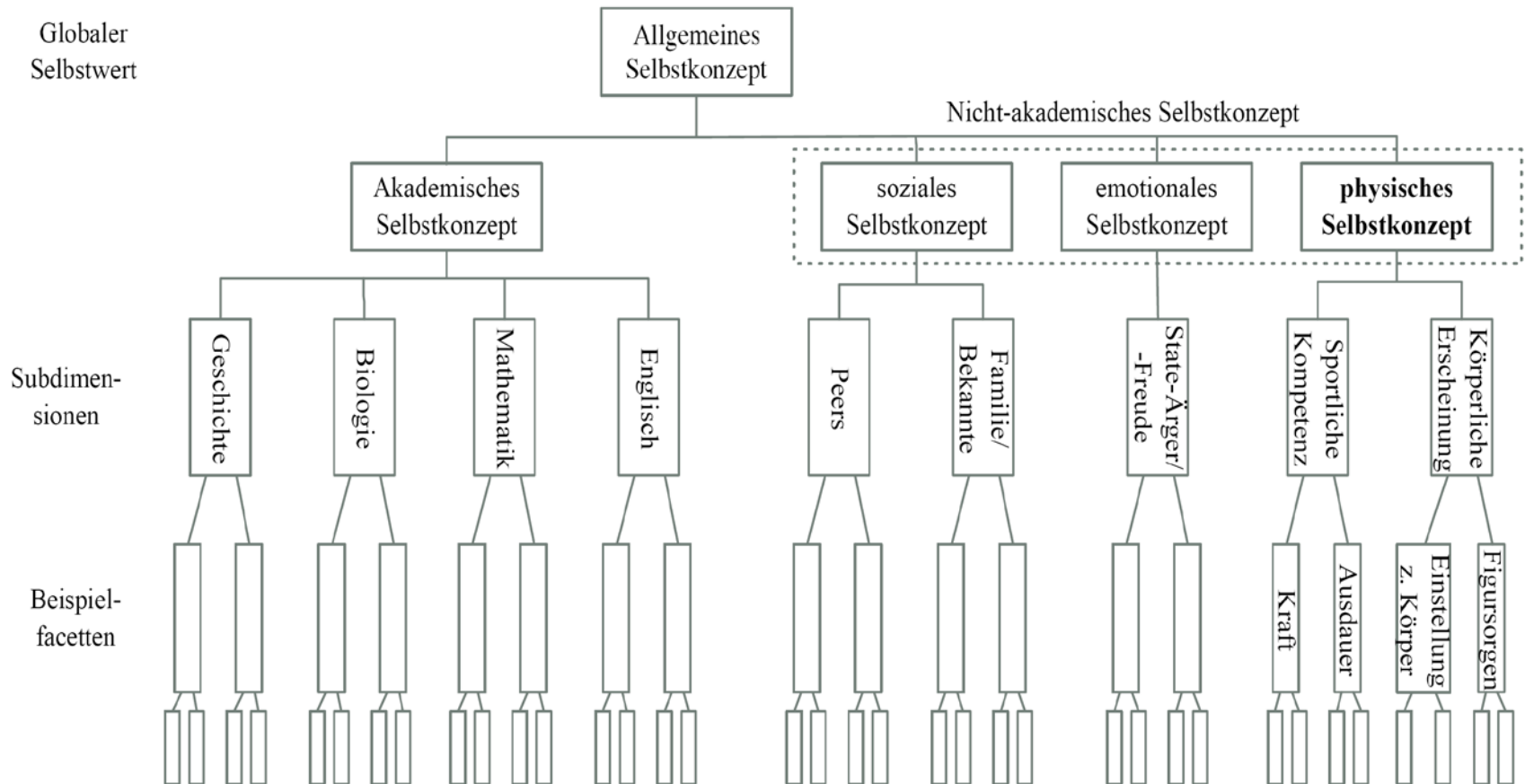
Reflexionsphasen

Indiv. Feedback

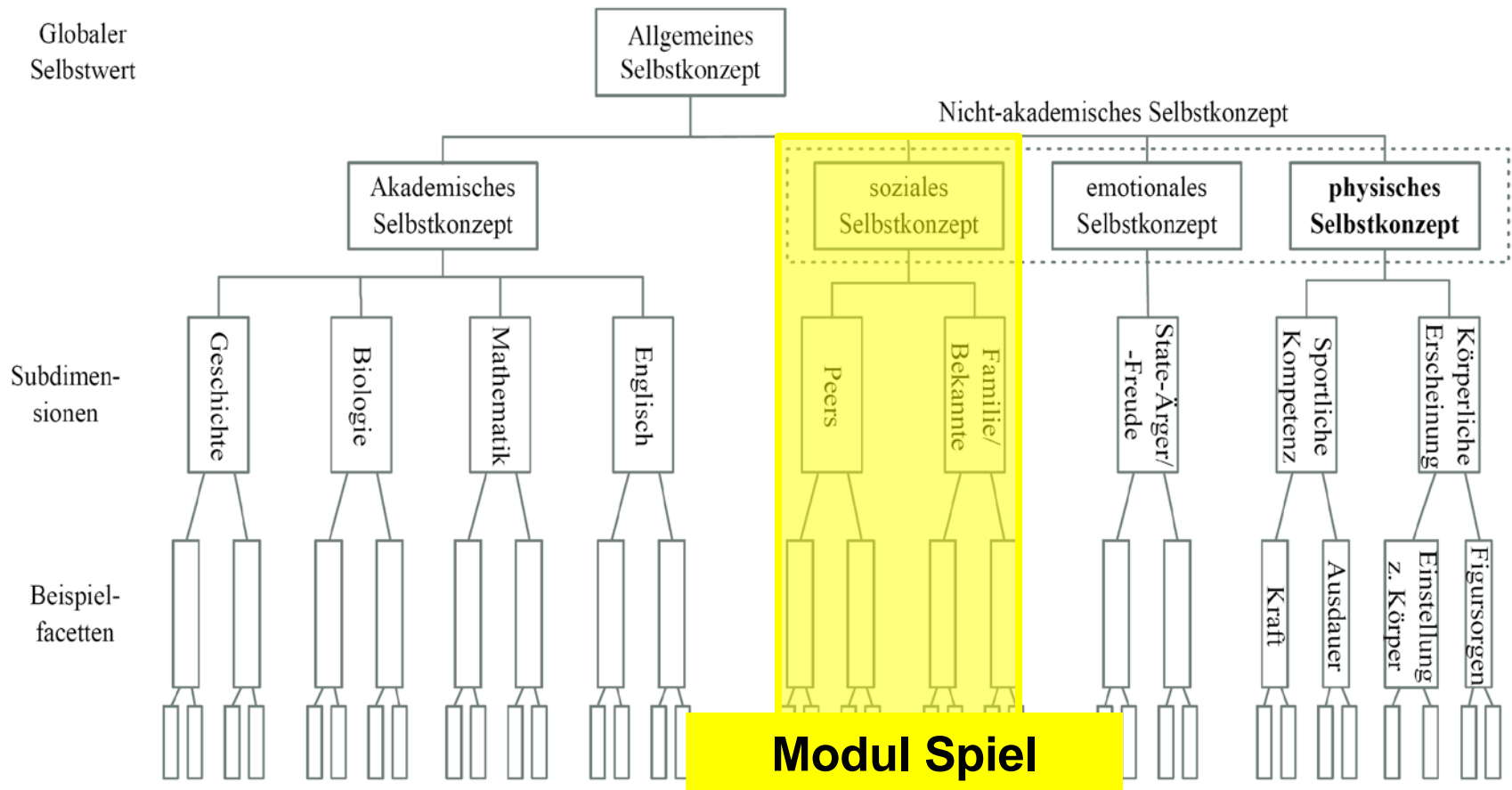
Sporthefteinsatz



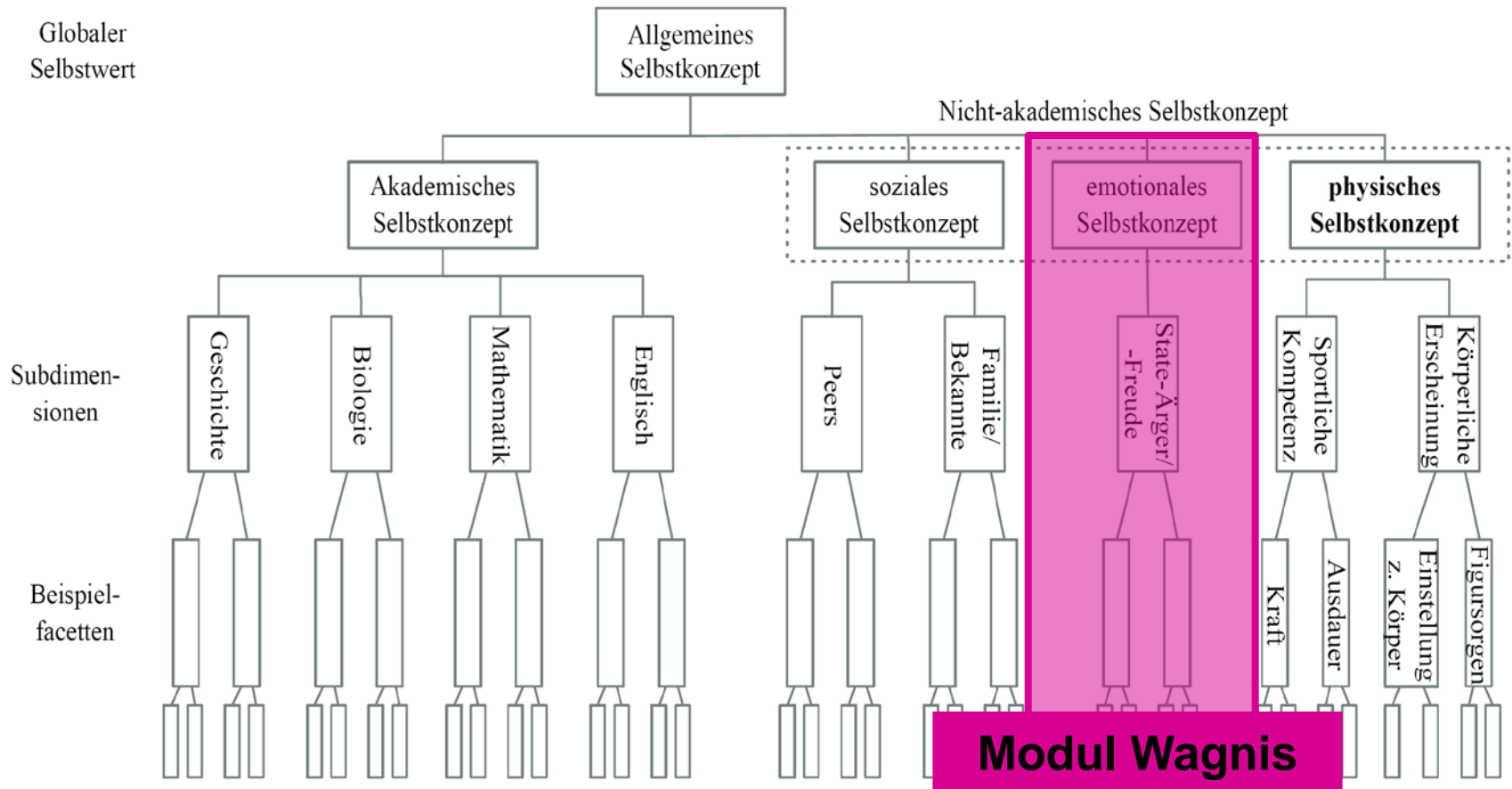
# Selbstkonzept (Shavelson-Modell)



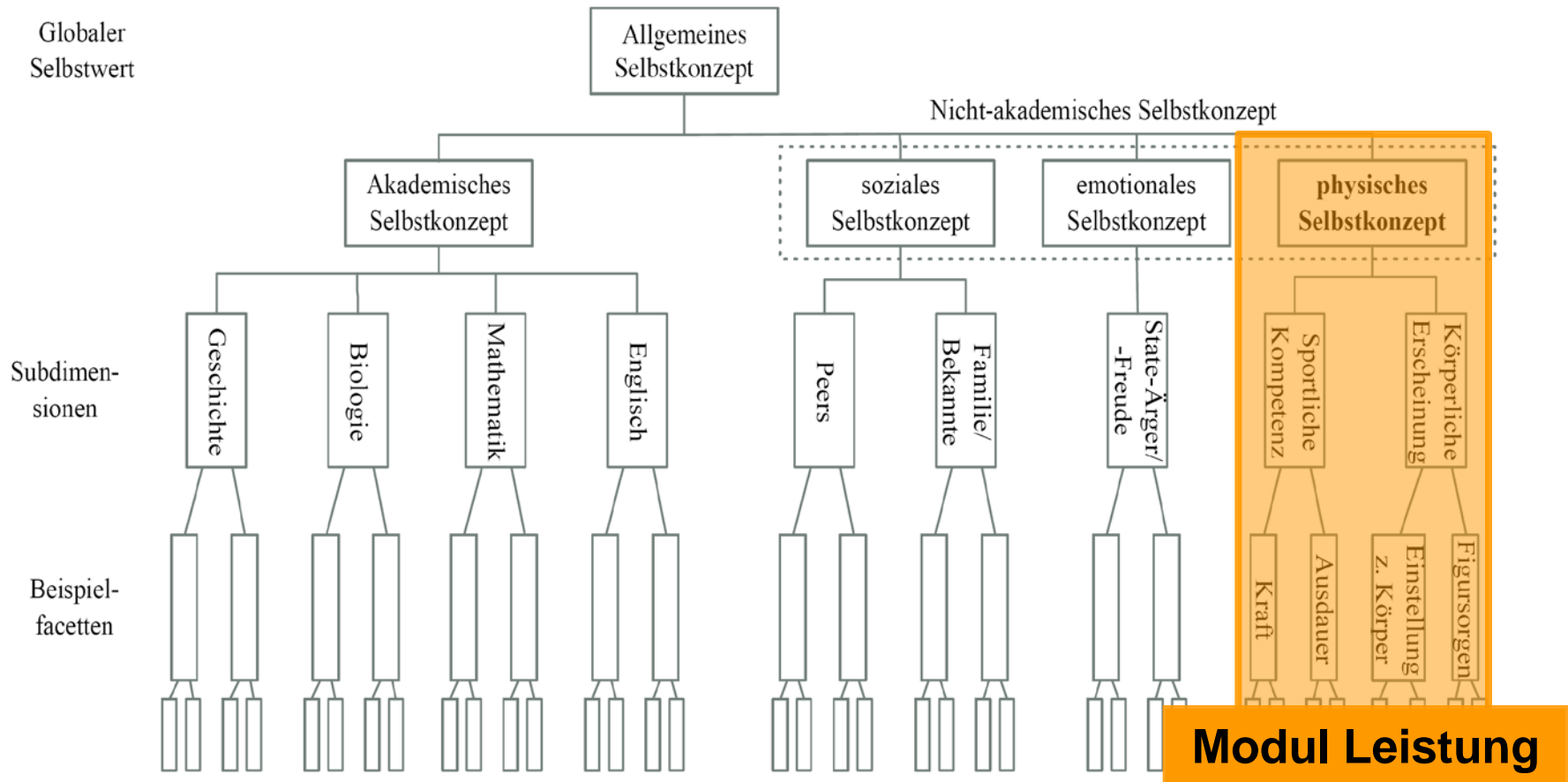
# Selbstkonzept (Shavelson-Modell)



# Selbstkonzept (Shavelson-Modell)



# Selbstkonzept (Shavelson-Modell)



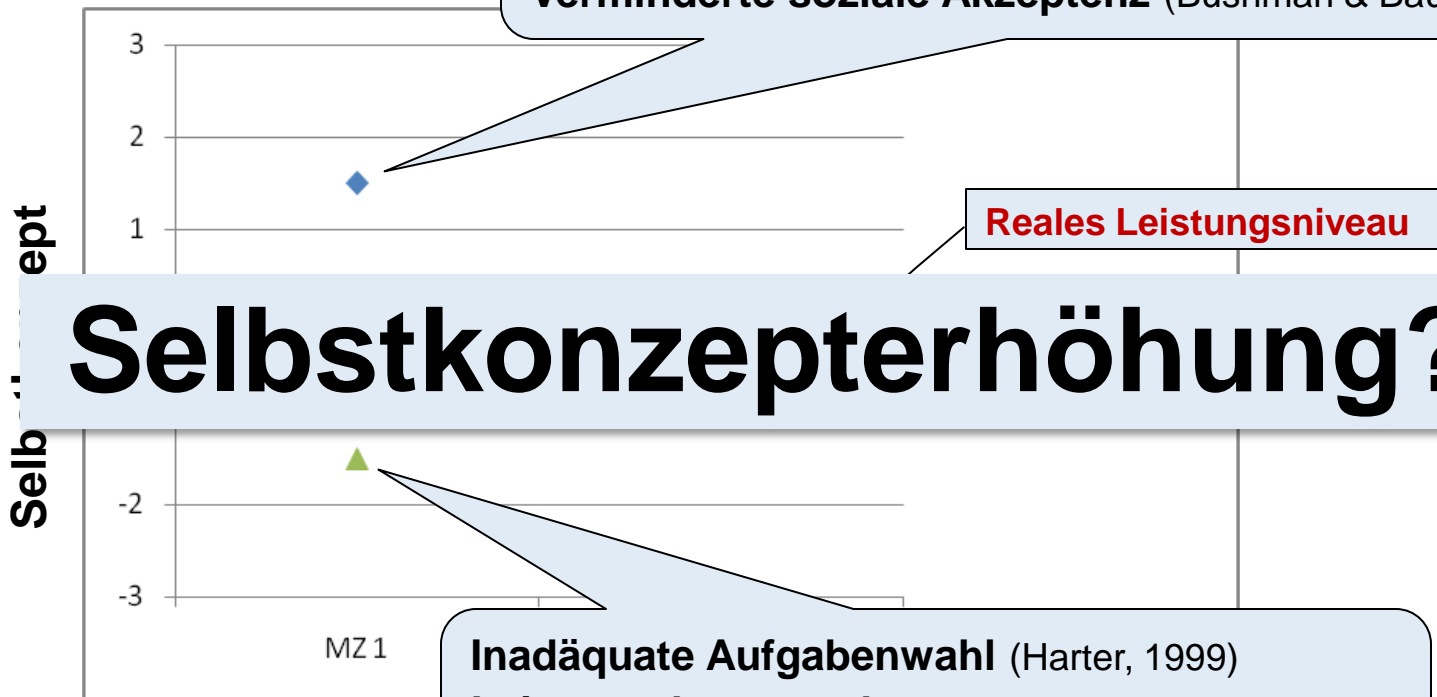
# Selbstkonzept (Shavelson-Modell)



# Welche Selbstkonzepte sind funktional?



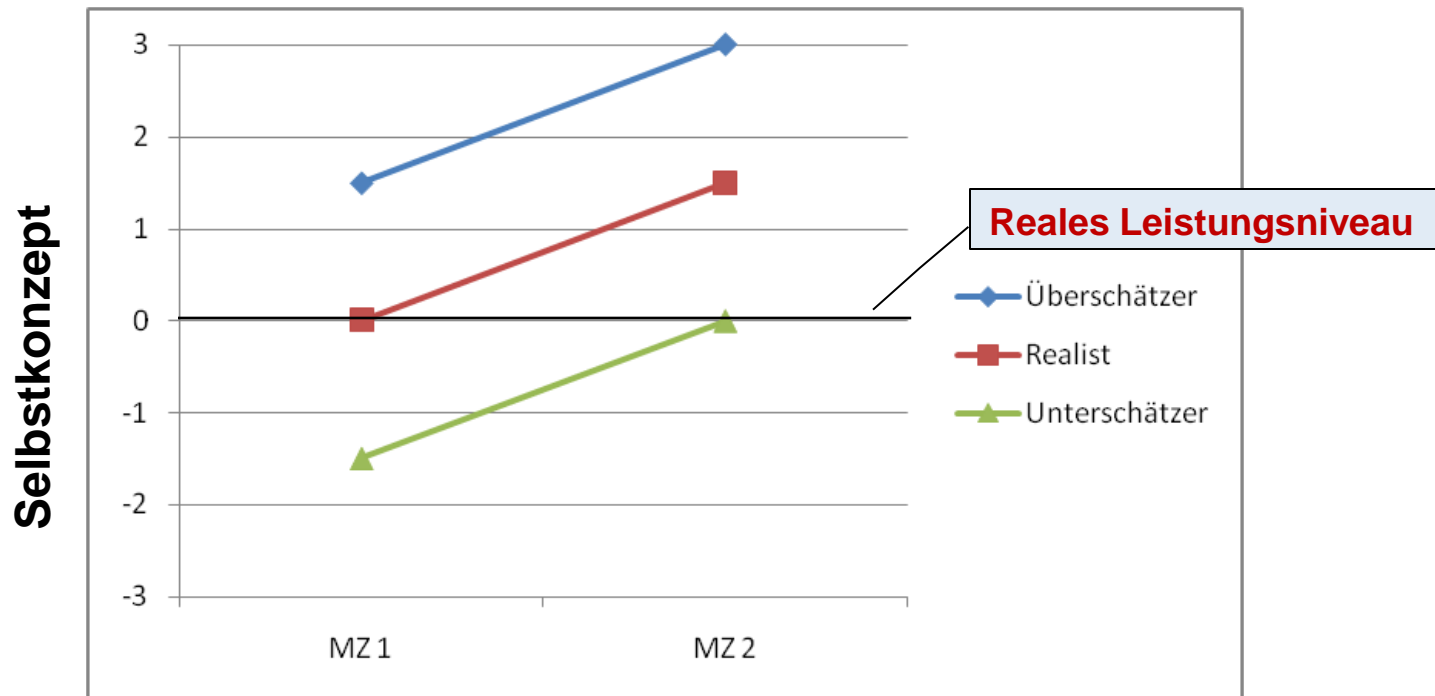
**Erhöhtes Unfallrisiko** (Schwebel & Plumert, 1999)  
**Erhöhte Gewaltbereitschaft** (Baumeister, 2000; 2003)  
**Verminderte soziale Akzeptanz** (Bushman & Baumeister, 1998)



## Selbstkonzepterhöhung?

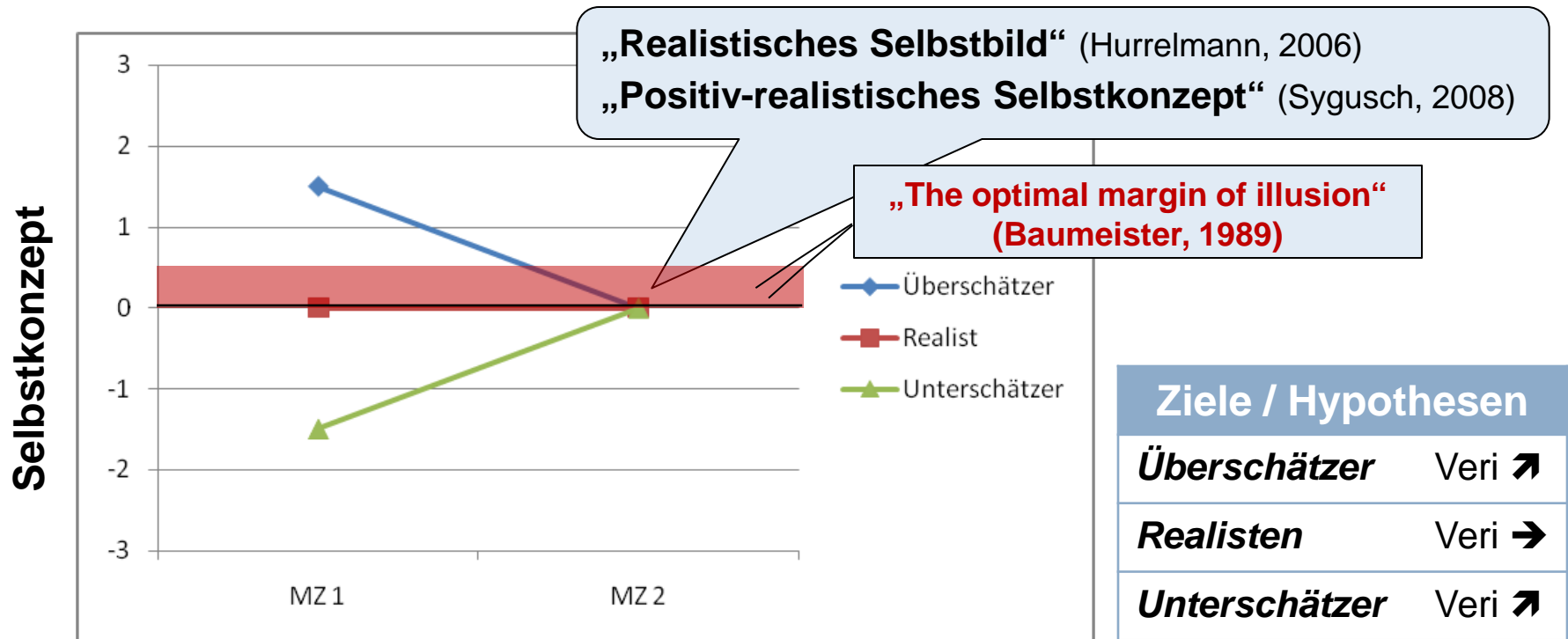
**Inadäquate Aufgabenwahl** (Harter, 1999)  
**Leistungshemmend** (Weiss & Horn, 1990)  
**Motivationshemmend** (Weiss & Ferrer-Caja, 2002)

## Selbstkonzepterhöhung



Interventionsstudien mit dem Ziel: **Selbstkonzepterhöhung**  
(Marsh & Peart, 1988; Lloyd & Fox, 1992; Calfas & Cooper, 1996,  
Goni & Zulaika, 2000; Annesi, 2007 u.v.m.)

## Erhöhung der „Veridikalität“ (Helmke, 1992)





# Selbstkonzeptgenese /-entwicklung

## Quellen selbstbezogener Informationen

(Filipp, 1979; vgl. auch Amelang, 2006; Filipp & Frey, 1988; Schoeneman, Tabor & Nash, 1984; Schwalbe & Staples, 1991; Petersen, 1994)



Prädikatenzuweisung	Unterrichtsmethode	Tools
<b>Reflexive:</b> Beobachtung des eigenen Verhaltens	Lern- und Leistungs-dokumentation IBnO	<b>Sportheft</b> Reflexions- fragen
<b>Direkte:</b> Feedback anderer Personen	Optimierte Feedbackkultur	Quantität & Qualität Attributionsstile
<b>Indirekte:</b> Verhaltensbeobachtung von Interaktionspartnern	Optimierte Feedbackkultur	Angstfreies Lernklima
<b>Komparative:</b> Sozialer Vergleich mit anderen	IBnO	<b>Sportheft</b>
<b>Ideationale:</b> Nachdenken über vergangenes oder zukünftiges Handeln	Selbstgesteuertes Lernen	Selbstgesetzte Teilziele

## Unterarmstütz



Am Anfang schaffe ich:

Datum	Ergebnis/ Sekunden	Wie fühlte ich mich?
22.1.08	1min	☹️ 😐 😊 <del>☺️</del>

Mein Ziel ist es 140 Sekunden in der Unterarmstütze zu bleiben!

Resultate nach dem Training:

Datum	Ergebnis/ Sekunden	Wie fühlte ich mich?
12.2.08	2min	☹️ 😐 <del>😊</del> ☺️

Das nächste Mal will ich 150 Sekunden in der Unterarmstütze bleiben können!

Datum	Ergebnis/ Sekunden	Wie fühlte ich mich?
11.3.08	2min 30sek	☹️ <del>😊</del> 😊 ☺️

Das nächste Mal will ich 3min Sekunden in der Unterarmstütze bleiben können!

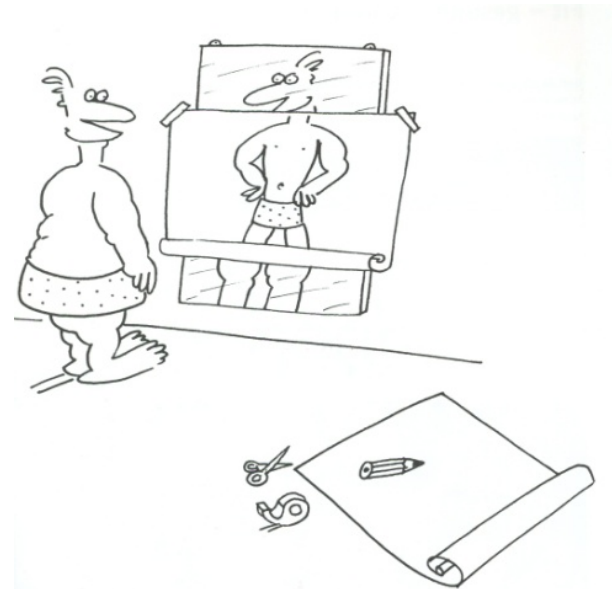
Datum	Ergebnis/ Sekunden	Wie fühlte ich mich?
24.3.08	3min	☹️ 😐 😊 <del>☺️</del>

25

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Ich konnte mich durch das Training verbessern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mein Ziel erreicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner Leistung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



- **Ziel**
  - Erhöhung der Veridikalität des physischen Selbstkonzepts
- **Methodische Orientierungen**
  - Lern- und Leistungsdokumentation
  - Individuelle Bezugsnorm
  - Optimierte Feedbackkultur
- **Inhalte**
  - Ausdauer- und Krafttraining
  - Hochsprung / Hürdenlauf



# Persönlichkeitsentwicklung durch Sportunterricht

Modul Leistung

## > Design (BISS)



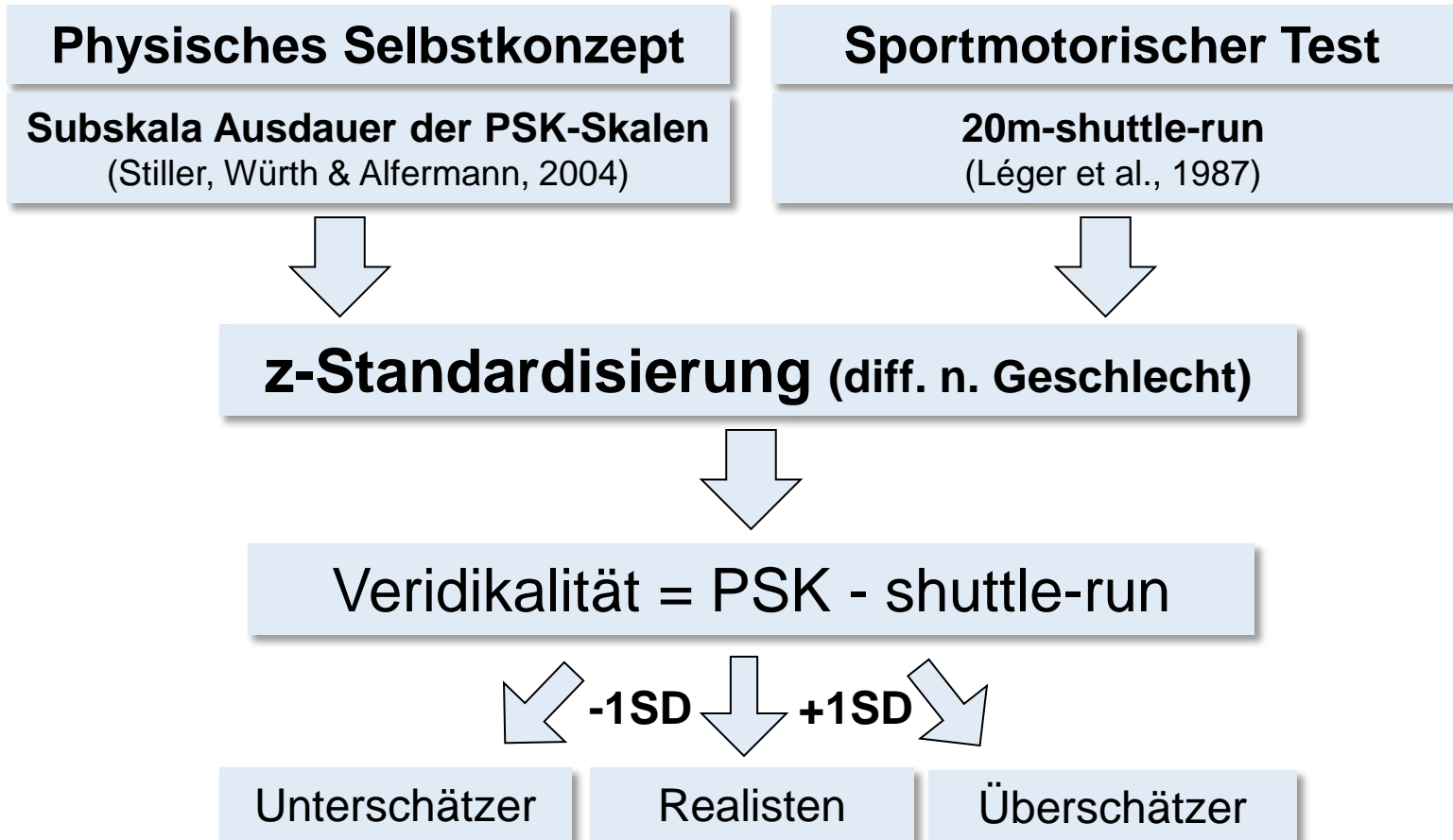
### Treatment

- 10 Wochen Intervention
- Prä-Posttest-Design

### • Stichprobe

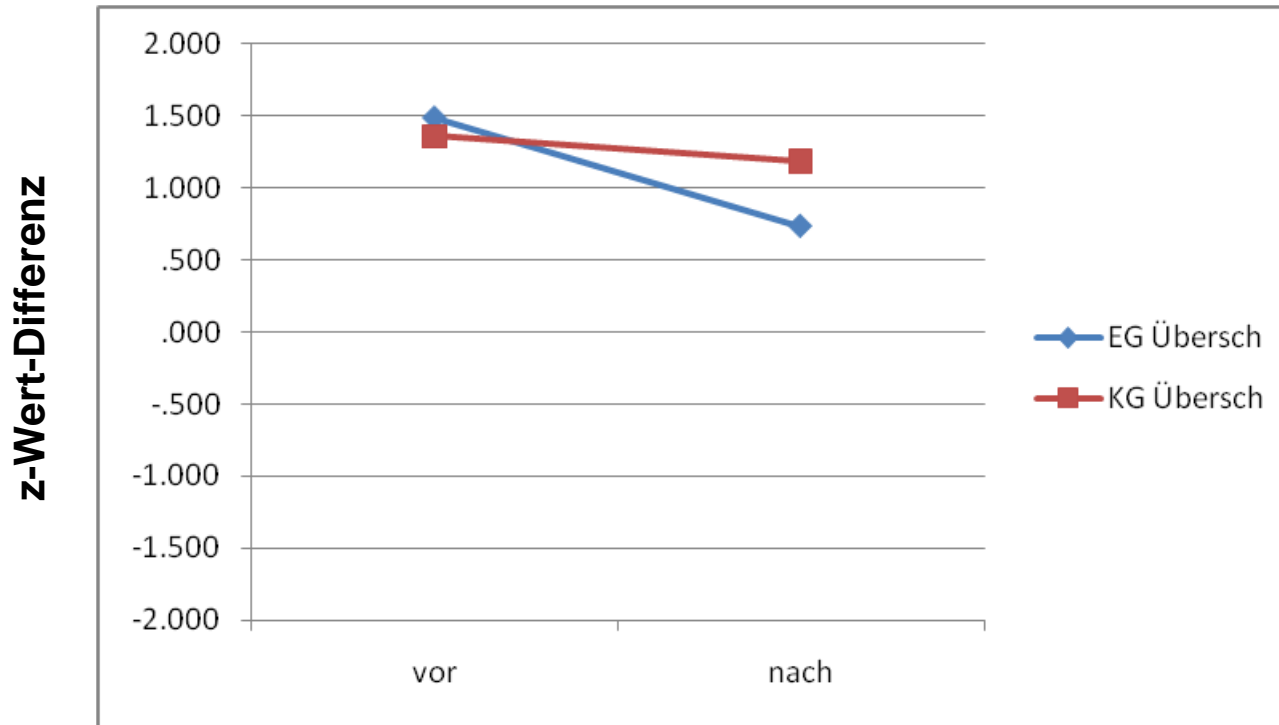
- 6 Testklassen ( $N=104$ , Alter:  $M=11.86$ ,  $SD=.59$ )
  - 17 Kontrollklassen ( $N=300$ , Alter:  $M=11.92$ ,  $SD=.54$ )
- } 5. Klassen des Kt. Bern

## • Messinstrumente & Vorgehen



# Ergebnisse

## ANOVAR – Veridikalität Überschätzer



**Zeit (A)\***  
**Gruppe (B)**  
**A x B\***

**$F(1, 48) = 18.70, p < .0005, \eta^2 = .280$**

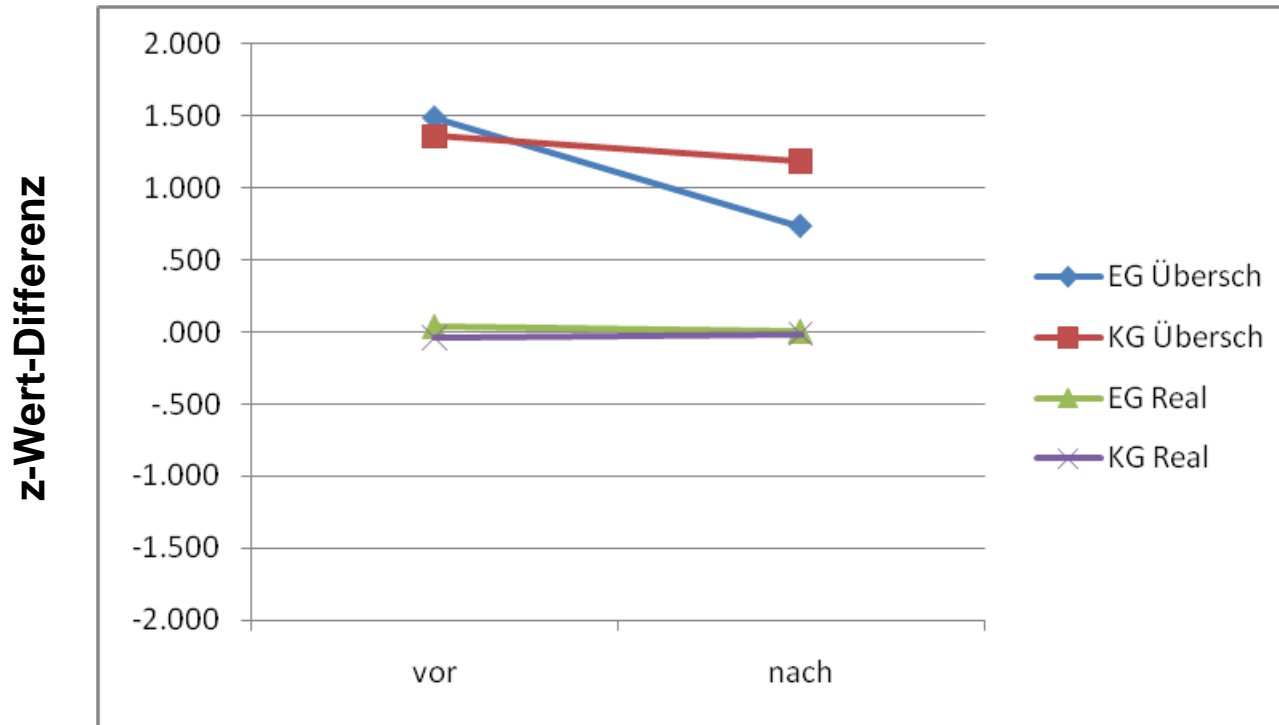
**$F(1, 48) = 1.66, p = .204, \eta^2 = .033$**

**$F(1, 48) = 7.15, p = .005, \eta^2 = .130$**

**\* $p < .05$**

# Ergebnisse

## ANOVAR – Veridikalität Realisten



Zeit (A)

$F(1, 265) = .005, p = .942, \eta^2 = .000$

Gruppe (B)

$F(1, 265) = .476, p = .491, \eta^2 = .002$

A x B

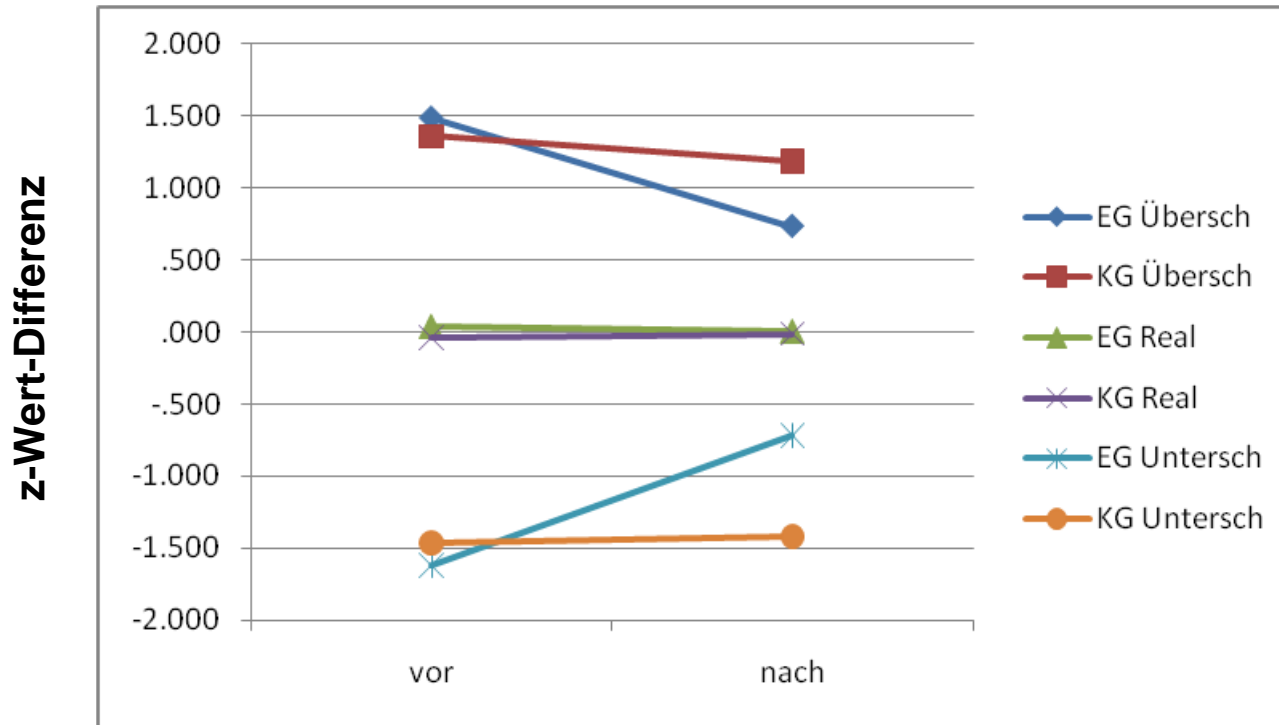
$F(1, 265) = .566, p = .452, \eta^2 = .002$

\* $p < .05$



# Ergebnisse

## ANOVAR – Veridikalität Unterschätzer



**Zeit (A)\***  
**Gruppe (B)**  
**A x B\***

**$F(1, 44) = 14.33, p < .0005, \eta^2 = .246$**

**$F(1, 44) = 3.46, p = .070, \eta^2 = .073$**

**$F(1, 44) = 11.59, p = .001, \eta^2 = .209$**

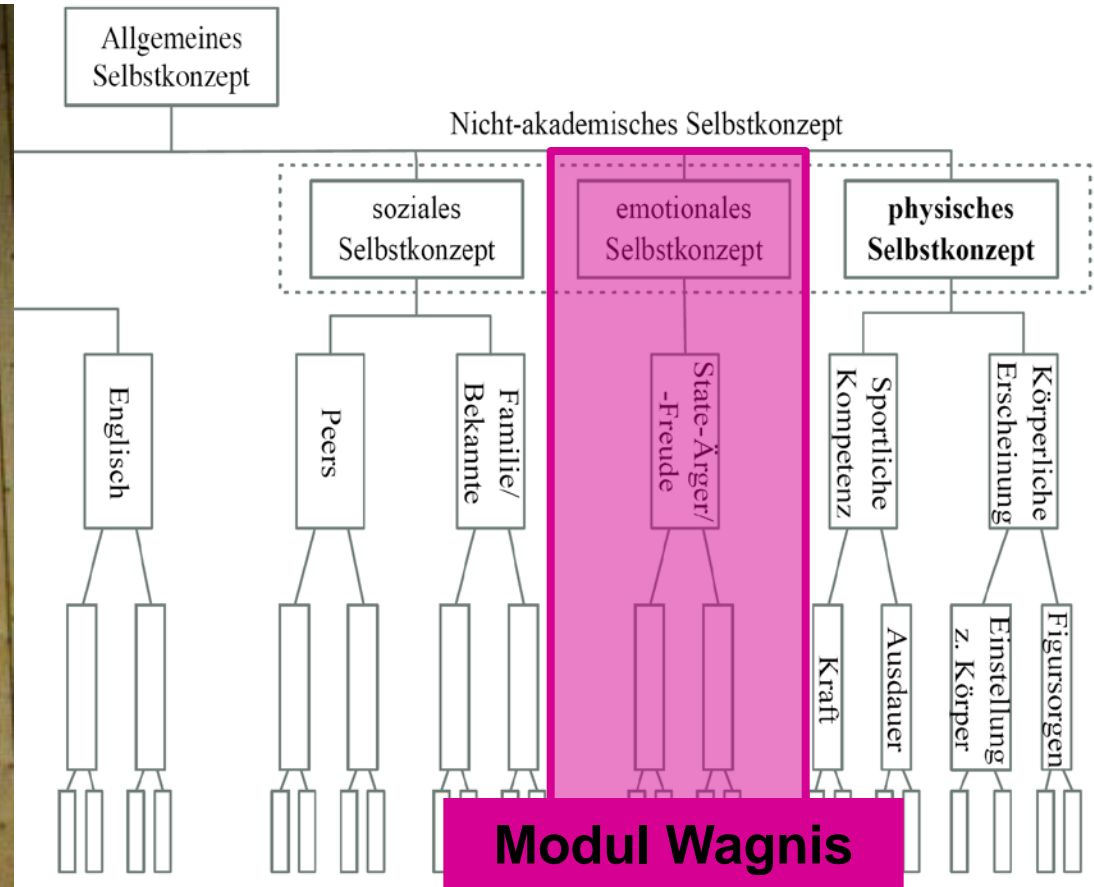
**\* $p < .05$**



## Ziele / Hypothesen

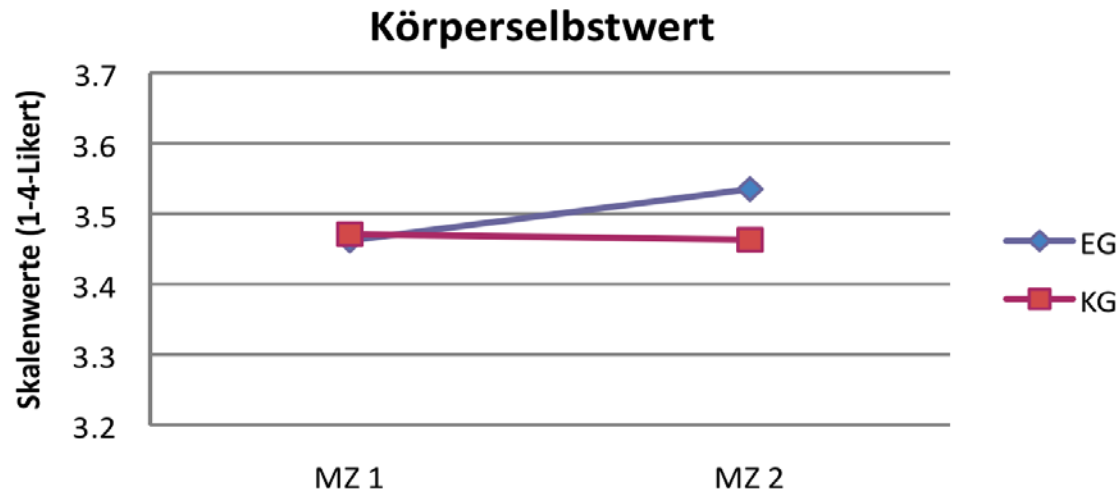
<b>Überschätzer</b>	Veri ↗	✘
<b>Realisten</b>	Veri →	✓
<b>Unterschätzer</b>	Veri ↗	✓

# Das Modul Wagnis

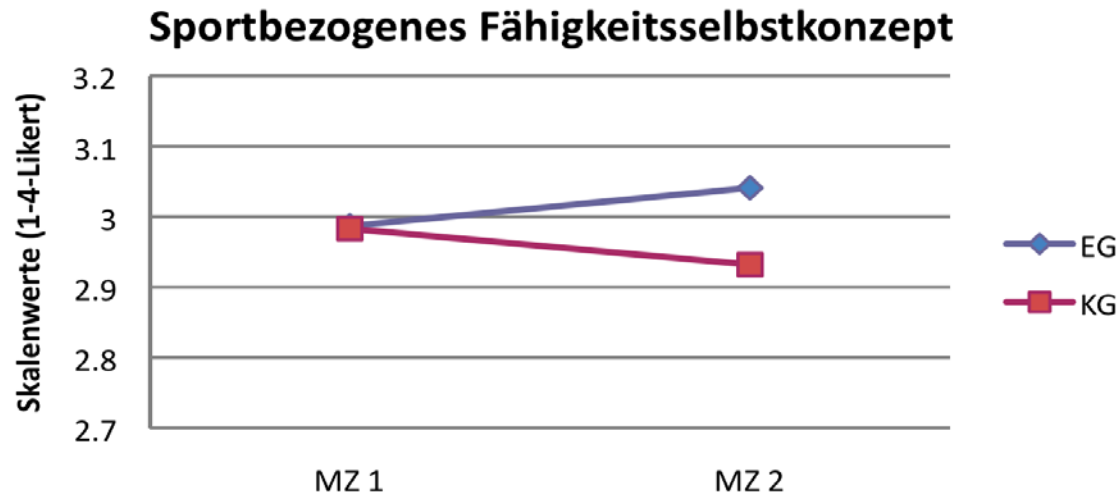


# Ergebnisse

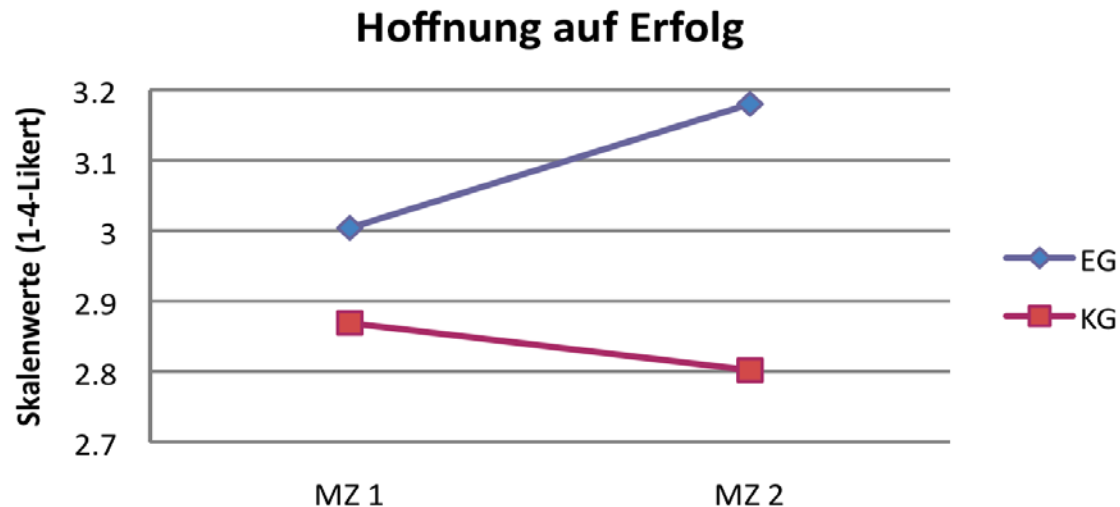
## Entwicklungsverlauf Körperselbstwert



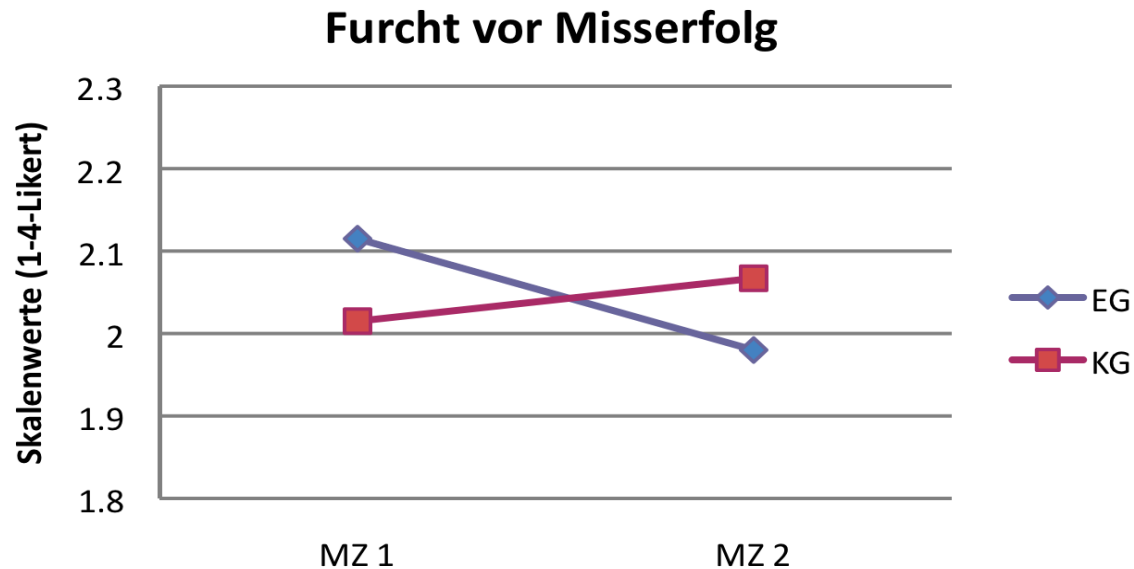
<i>Zeit</i>	$F(1, 303) = 2.20, p = .139, \eta^2 = .01$
<i>Gruppe</i>	$F(1, 303) = 0.20, p = .656, \eta^2 = .00$
<b>ZxG</b>	$F(1, 303) = 3.35, p = .034, \eta^2 = .01$



<b>Zeit</b>	$F(1, 116) = 0.01, p = .969, \eta^2 = .00$
<b>Gruppe</b>	$F(1, 116) = 0.31, p = .579, \eta^2 = .00$
<b>ZxG</b>	$F(1, 116) = 3.40, p = .034, \eta^2 = .03$

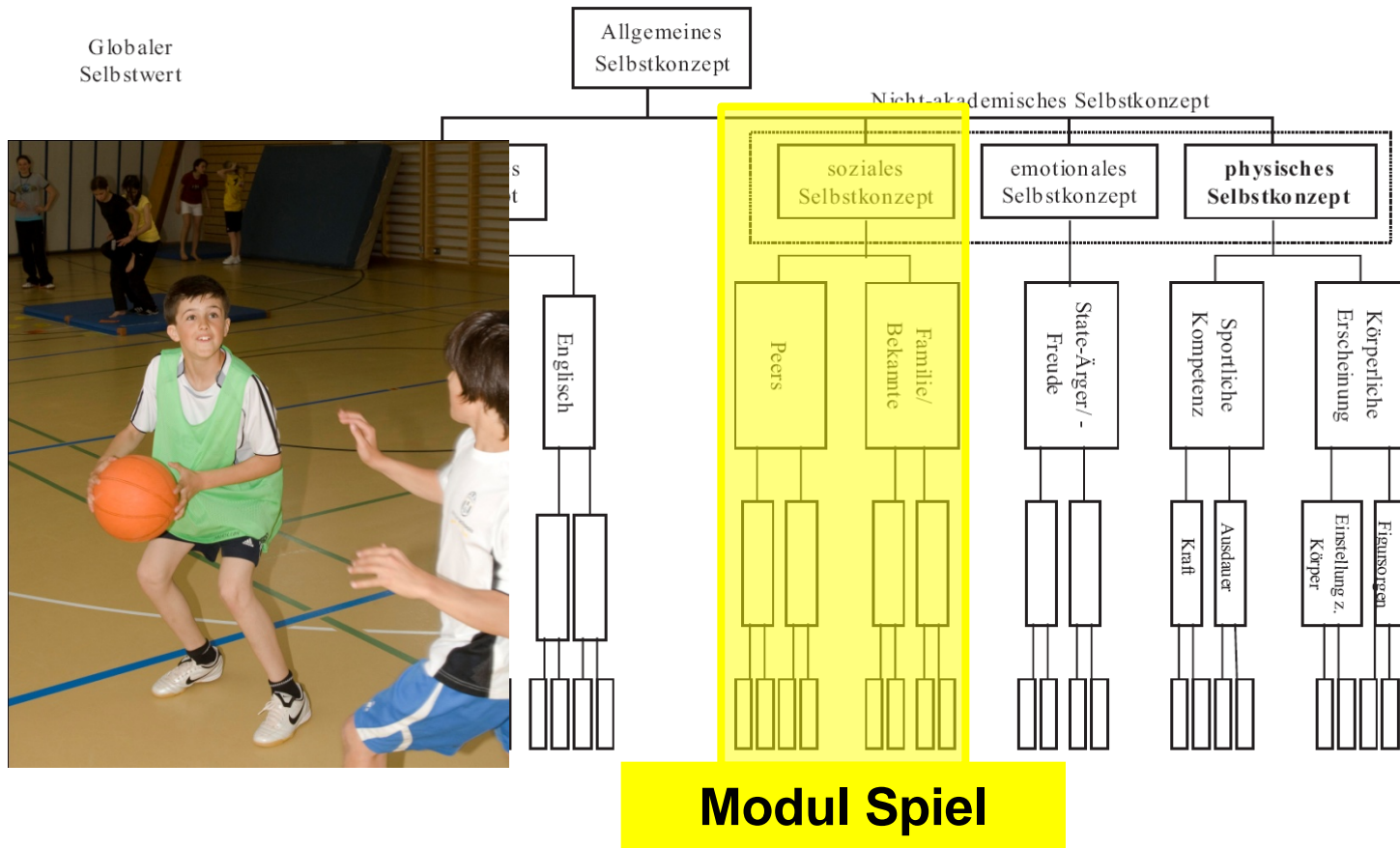


<b>Zeit</b>	$F(1, 117) = 1.53, p = .219, \eta^2 = .01$
<b>Gruppe</b>	$F(1, 117) = 4.10, p = .045, \eta^2 = .03$
<b>ZxG</b>	$F(1, 117) = 7.51, p = .004, \eta^2 = .06$



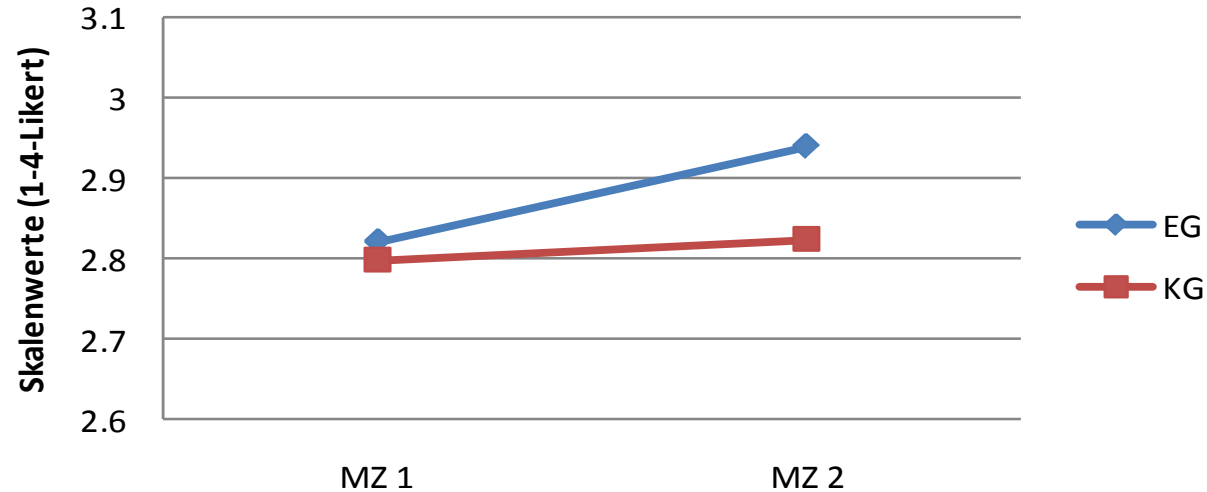
Zeit	$F(1, 116) = .684, p = .410, \eta^2 = .01$
Gruppe	$F(1, 116) = .003, p = .953, \eta^2 = .00$
<b>ZxG</b>	<b><math>F(1, 116) = 3.57, p = .031, \eta^2 = .03</math></b>

# Das Modul Spiel



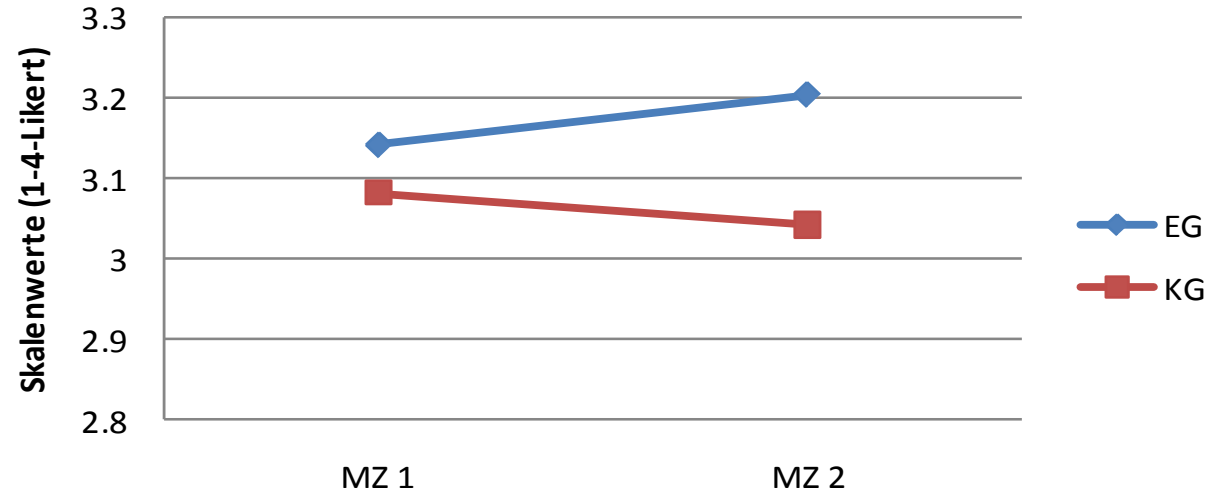


## Soziale Selbstwirksamkeitserwartung



Zeit  $F(1, 298) = 12.84, p < .0005, \eta^2 = .04$   
Gruppe  $F(1, 298) = 1.87, p = .172, \eta^2 = .01$   
ZxG  $F(1, 298) = 5.18, p = .012, \eta^2 = .02$

## Selbstkonzept der sozialen Akzeptanz



Zeit  $F(1, 294) = .132, p = .717, \eta^2 = .00$   
Gruppe  $F(1, 294) = 2.41, p = .121, \eta^2 = .01$   
ZxG  $F(1, 294) = 3.05, p = .041, \eta^2 = .01$

- Gezielte **Schulsp**  
**einen persönlich**
  - v.a. bereichsspez
- Die Inszenierungs  
**individualisierter**
  - geht einher mit d  
orientierung



**s nach 10 Wochen**  
Selbstkonzept  
sprochen werden  
n einen ausgeprägt  
ialen Bezugsnorm-

- Die punktuelle Erweiterung des Sportunterrichts mit kognitiven Methoden/  
**Reflexion erweist sich als wirksames Instrument**
  - *Dem Sportunterricht Bewegungszeit zu „entziehen“, macht aus Perspektive des ganzheitlichen Bildungsauftrags also durchaus Sinn, zumal bei den Interventionen auch motorische Fähigkeiten positiv beeinflusst werden konnten.*

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



## Bei Fragen:

- 1.) [achim.conzelmann@ispw.unibe.ch](mailto:achim.conzelmann@ispw.unibe.ch)  
[mirko.schmidt@ispw.unibe.ch](mailto:mirko.schmidt@ispw.unibe.ch)
- 2.) **Buch** „Macht Schulsport ‘bessere’ Menschen aus unseren Kindern?“  
Bern: Huber. (erscheint Mitte 2011)