

Pulsuhren im Schulsport zur Vermittlung von Trainingskompetenzen

Eine empirische Untersuchung zum Einsatz von Pulsuhren im Sportunterricht zur Vermittlung von Trainingskompetenzen im Bereich Ausdauer auf der Sekundarstufe 2

Andreas Götz

Master thesis in Sport Science

Das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Insbesondere der Sportunterricht sorgt dafür, dass sich die Schülerinnen und Schüler im Alltag genug bewegen. Im Jahr 2010 lancierte die Firma Polar Electro Oy das Projekt *Lessons for Life*. Dem Projekt fehlte jedoch der Bezug zum pädagogischen Auftrag der Schule.

Ziel der Arbeit ist, pädagogisch zu argumentieren weshalb Training Bestandteil des Sportunterrichts sein soll. Daraus stellt sich die Frage, inwiefern Pulsuhren zur Vermittlung von Trainingskompetenzen im Unterricht beitragen können.

In vier verschiedenen Schulklassen auf der Sekundarstufe 2 wurden zweiwöchige Interventionen zum Einsatz von Pulsuhren im Sportunterricht durchgeführt. Dabei wurde den Lehrpersonen ein Dossier abgegeben mit einer Unterrichtsplanung und den Anleitungen für die Handhabung der Pulsuhren. Im Anschluss an die Interventionen wurden Interviews mit den Lehrpersonen durchgeführt. Die Interviews wurden qualitativ erfasst und nach einer inhaltlich strukturierten Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die Resultate zeigten, dass der Einsatz von Pulsuhren im Sportunterricht eine Unterstützung zur Förderung von Trainingskompetenzen im Bereich der Ausdauer war. Die Uhren müssen jedoch einfach in der Handhabung und schnell einsetzbar sein.

Ein Ausdauertraining im Sportunterricht ist aus pädagogischer und didaktischer Sicht wie auch aus der Sichtweise der Schweizer Lehrpläne durchaus legitimierbar. Training ist insbesondere unter der Perspektive *Gesundheit* sinngemäß zu vermitteln und kann einen bedeutenden Beitrag zu einem ganzheitlichen und erziehenden Sportunterricht beitragen. Der Einsatz von Pulsuhren wurde als kompetenzförderlich angesehen. Weitere Studien im Bereich eines kompetenzorientierten Unterrichts müssen jedoch gemacht werden.

Prof. Dr. André Gogoll