Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Artikel: Psychosomatische Entspannung und Leistungen in der Schule

Autor: Raganato, Alessandro

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993481

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

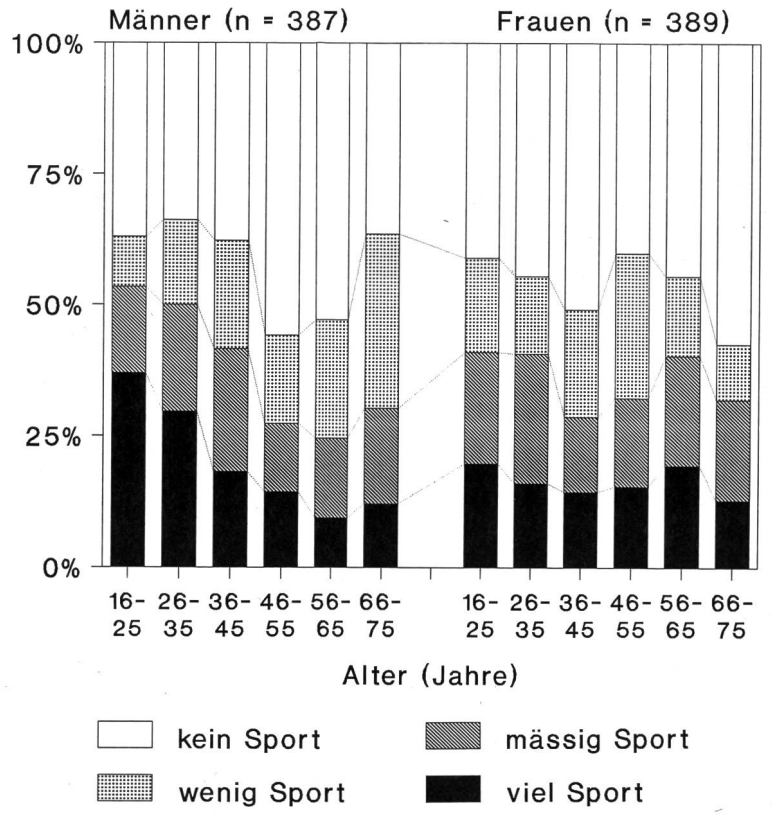
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

treibens im Durchschnitt sinkt – nicht aber, wie oben dargestellt wurde – der Anteil der Sporttreibenden. Graphik 3 veranschaulicht allerdings, dass eine ausgeprägte Altersabhängigkeit betreffend der Sportintensität nur bei den Männern besteht. Frauen treiben unabhängig vom Alter jeweils ungefähr gleich intensiv Sport.

Sportintensität nach Alter und Geschlecht (Graphik 3)



Schlussfolgerungen

Die in der Diplomarbeit vorliegenden Ergebnisse legen nahe, dass für die meisten Probanden die Freizeit der massgebliche Bereich physischer Aktivität ist. Bei Massnahmen zur Steigerung des körperlichen Bewegens muss also dort angesetzt werden. Dabei sollten im Breitensport Schwimmen, Wandern und Radfahren gefördert werden, Sportarten also, die sich grosser Beliebtheit erfreuen, mit geringem Aufwand verbunden und zudem aus präventiv-kardiologischer Sicht sehr empfehlenswert sind. Der hohe Prozentsatz Jugendlicher, die nicht Sport treiben (je 38 Prozent der 16- bis 25jährigen sowie der 26- bis 35jährigen) zeigt, dass hier Förderung nötig wäre. Gleichzeitig sollte dem hohen Anteil von Sporttreibenden und -willigen im Alter mit geeigneten Angeboten Rechnung getragen werden.

Es wäre zudem sinnvoll, auch Menschen mit wenig Zeit (häufigster Grund für Nicht-Sporttreiben), Möglichkeiten zur Ausübung von Sport zu bieten (zum Beispiel Sportangebote am Arbeitsplatz, genügend Zeit in der Mittagspause usw).

Die Bewegungsgelegenheiten während der Arbeit, die sich allgemein als gering herausgestellt haben, müssen wohl als gegeben angenommen werden. Hingegen könnte der Arbeitsweg wieder vermehrt ein Bereich körperlicher Betätigung werden, wenn es gelänge, ihn durch Bildung von Grünzonen, Velowegen, autofreien Zonen usw. attraktiv zu gestalten.

Wichtiger aber als ein Abstellen auf Dienstleistungen, wie sie oben genannt werden, wäre die Einsicht, dass zum Sport Eigeninitiative gehört. Das Umdenken muss wohl zuerst bei jedem selber stattfinden. ■

Psychosomatische Entspannung und Leistungen in der Schule

Alessandro Raganato*

Die nachfolgende Studie wurde in Italien durchgeführt im Rahmen eines vom Nationalen Italienischen Olympischen Komitee (CONI) und vom Ministerium der nationalen Erziehung gemeinsam erarbeiteten Forschungsplanes. Diese Studie, die unter der Leitung von Alessandro Raganato, Professor am Instituto superiore di educazione fisica, Roma, ausgearbeitet wurde, unternimmt den Versuch, die Auswirkungen der psychosomatischen Entspannung auf das Verhalten und die Leistungen in der Schule am Beispiel einer Primarschulklasse nach einer Turnstunde zu definieren.

Die Entspannungstechniken werden auf klinischem Gebiet immer mehr angewendet. Dabei wird versucht, psychische Störungen zu beheben, in denen Ängste durch ihre Intensität bei den Patienten schwer kontrollierbare Verhaltensweisen auslösen. Diese Techniken bezwecken, durch körperliche Übungen merkliche Änderungen des Muskeltonus, der Atmungs- und kardiovaskulären Funktion sowie des neurovegetativen Gleichgewichtes herbeizuführen.

Ausserhalb des klinischen Bereiches werden diese Entspannungstechniken in allen Stress-Situationen angewendet, wo es absolut angezeigt ist, die psychische Überlastung, wenn nicht aufzuheben, so doch abzuschwächen, so dass der Mensch den Ansprüchen seiner Umwelt wieder gewachsen ist. Bekanntlich werden diese Techniken beim Sport, in der Schule, am Arbeitsplatz sowie in der Geburtsvorbereitung angewendet. Beim Sport findet die psychosomatische Entspannung einen vorzüglichen Anwendungsbereich durch ihre ausgleichende Wirkung im Hinblick auf einen besseren Einsatz der körperlichen wie auch der psychischen Energie, weil sie die motorische Koordination erleichtert. Dies führt zu einer wirksameren und sparsameren Aktivität und trägt zur Unfallverhütung bei. Man übt diese Entspannungsmethode auf erzieherischem Gebiet im allgemeinen aus, weil sie körperliche Schemen strukturiert und Müdigkeit und Stress des Schulkindes vermindert, das gezwungen ist, im Unterricht eine unnatürliche Körperhaltung einzunehmen und zudem Stimulationen unterworfen

*Aus dem Italienischen übersetzt und bearbeitet von M.C. Meloni und Y. Jeannotat. Übersetzung ins Deutsche: Ursula Schneider-Kämpf.

ist, die sein Gleichgewicht gefährden können.
Die hier behandelte Forschung fundiert auf vorgängigen Erfahrungen, die bewiesen haben, dass die während des Schultages vorgenommene Entspannung – nach der Pause – unerwünschte Verhaltensweisen der Schüler um 50% verringern.

Ziel der Untersuchungen

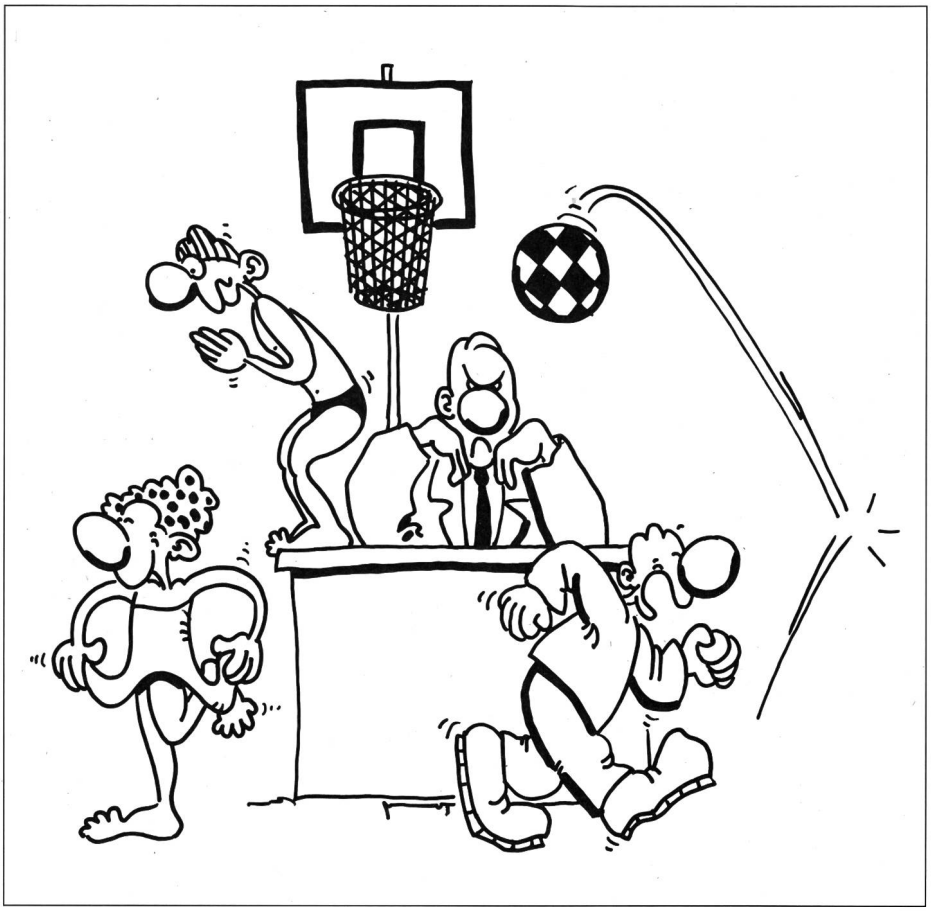
Im vorliegenden Fall sind wir von der Annahme ausgegangen, dass die Turnstunde, wie sie heute durchgeführt wird, besonders mit einem Spiel am Ende der Stunde, die Ursache von Müdigkeit und Spannung sein kann und so zu Unruhezuständen führt, die mit der verlangten optimalen Aufmerksamkeit in der Schule unvereinbar sind.
Diese Hypothese wurde durch Lehrer anderer Fächer bestätigt, die feststellen, wie mühsam es für die Schüler ist, nach der Turnstunde die Schulstunden weiter zu verfolgen: wenig Aufmerksamkeit und Konzentration, Müdigkeit, unzweckmässiges Verhalten. Unsere Absicht ist es, darauf hinzuweisen, dass die Einführung von Entspannungsübungen am Ende der Turnstunde die Lage verbessern könnte. Die ersten im Klassenzimmer gemachten Feststellungen sind, dass die wichtigsten Verhaltensweisen durch die Turnstunde teilweise gestört waren. Um die Forschung zu erleichtern, haben wir demzufolge die Form und den Inhalt etwas abgeändert:

- 3 Abschlüsse der Turnstunde möglich:
  - durch ein Spiel
  - ohne Spiel
  - durch Entspannung
- Die ganze Stunde dem Spiel gewidmet

Diese Variationen sollten uns helfen, zu prüfen, welche der Methoden den besten Einstieg in die Schulstunde ermöglichen würde.

Entspannungsübungen

Die Wahl der Entspannungsart wurde durch eine Analyse der meistangewendeten Methoden, ihrer fundamentalen Prinzipien und deren Auswirkungen getroffen. Ausschlaggebend waren das Alter der Kinder sowie die vorgängigen Erfahrungen.
Die Methode von Bernstein-Berkovec erwies sich als die erfolgreichste. Sie basiert auf der Technik von Jacobson, das heisst auf der Wahrnehmung der verschiedenen Körperstellen durch Anspannen und Loslassen der betreffenden Muskeln, was zur Erlangung eines normalisierten Muskeltonus führt.
Man weiss, dass «die Erfahrung der Gegensätze» die innere Wahrheit auslöst; nur durch diese beiden Momente, Anspannen und Loslassen, erfährt man die betreffende Körperzone als eigen, lebendig und real.
Von den sechzehn vorgesehenen Übungen dieser Methode wurden sieben beibehalten (Flexion des einen Fusses, dann des anderen; Flexion des einen Armes, dann des anderen; Faustschluss; Kontraktion der Rückenmuskulatur; Kontraktion der Gesichtsmukeln; Atmung). Die vollständige Methode schien uns für 9jährige Kinder und bei solch kleinen Klassen ungeeignet.
Eine ganz besondere Bedeutung wurde der Zwerchfell-Atmung am Schluss der Übungen geschenkt. Diese Atmung bewirkt durch ihre Weite und ihren Ein- und Ausatmungsrhythmus eine Senkung der emotionellen Spannung und einen rascheren Abbau der durch die Müdigkeit bedingten Ablagerungen.

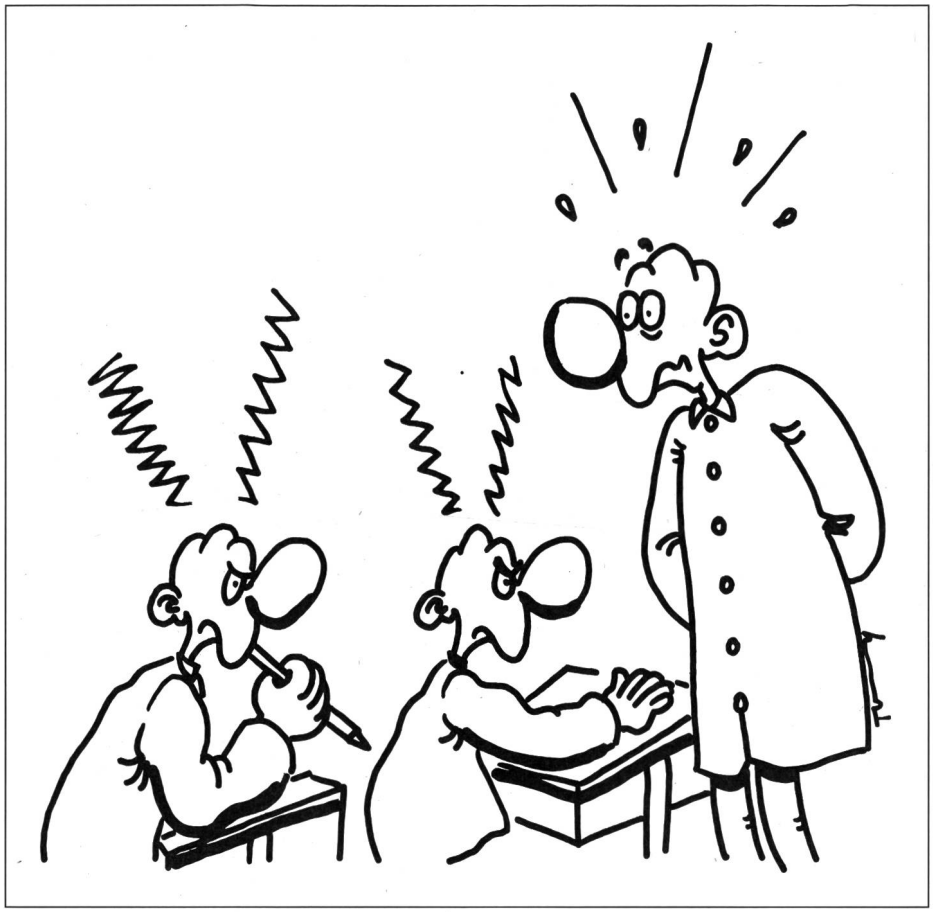


Arbeitsmethode

Die hier aufgezeichnete Studie betrifft eine vierte Primarschulklasse (9jährige) einer Privatschule des Quartiers «Nomentano» in Rom. Ein grosser Teil der Schüler bleibt bis um 17 Uhr in der Schule und belegt verschiedene Zusatzfächer.
Alle Klassen sehen in ihrem Wochenpensum eine Stunde Turnen vor. Wir haben das ganze Schuljahr berücksichtigt. Es ist in mehrere Zeitabschnitte aufgeteilt, und wir haben die verschiedenen Verhaltensweisen der Schüler in jeder Periode registriert, indem wir sie nach der Methode von Bijon u.a. (1969), so wie sie durch Meazzini in «Eine Klasse führen» beschrieben ist, klassiert haben. Es kommen sieben Verhaltensweisen vor:

Beobachtungskriterien

- Motorisches Verhalten: von seinem Platz aufstehen, stehenbleiben, hüpfen, umherschlendern, usw.
- Störender Lärm: mit dem Füller auf seine Bank klopfen, in die Hände klatschen, mit den Füssen stampfen, seine Bücher auf die Bank werfen, usw..
- Störendes Verhalten gegenüber den andern: Gegenstände von Klassenkameraden nehmen, Hefte und Bücher seiner Kameraden zu Boden werfen, einen Kameraden gegen eine Bank stossen, usw.
- Aggression: einen Kameraden mit den Fäusten schlagen, ihm Fusstritte erteilen, ihn zerkratzen, beissen, an den Haaren ziehen, kneifen, usw.
- «Gezielte» Antworten: sich zu einem Kameraden umdrehen, ihm einen Gegenstand zeigen, usw.
- Mündlicher Lärm: mit Kameraden reden, schreiben, singen, pfeifen, laut lachen, usw.
- Andere Tätigkeiten: die Fragen des Lehrers nicht beachten, etwas anderes als verlangt wurde unternehmen, sich unzweckmässig verhalten, usw.



Diese Beobachtungen wurden direkt, also ohne Hilfe von Instrumenten, gemacht. Dieses Vorgehen erheischt eine gewisse Fertigkeit im Registrieren der Begebenheiten, so dass den Beobachtern mehrere Tage nötig waren, um ihre Aufgabe zu meistern, und die Kinder auch mehrere Tage brauchten, um sich an die Fremdpersonen zu gewöhnen. Das Sammeln der Vorfälle erfolgte gemäss einem Klassenplan, auf dem die Plätze der Schüler mit den Symbolen der verschiedenen Verhaltensweisen gekennzeichnet waren.

Die Schüler waren verpflichtet, ihren Platz während einer Beobachtungsphase beizubehalten, aber die Lehrerin konnte im Verlauf einer Woche Platzwechsel veranlassen. Es sei bemerkt, dass den Schülern nicht die üblichen Bänke zugeteilt waren, sondern dass sie nebeneinander an Sechsertischen sassen. Diese Massnahme beeinflusste das Annehmen verschiedener Verhaltensweisen.

Einer durchgehende Beobachtungsspanne dauerte vierzig Minuten (von 10 Uhr bis 10 Uhr 40) ab Rückkehr ins Klassenzimmer nach einer Turnstunde. Es wurden zwei unabhängige Beobachter eingesetzt, dies zu Vergleichszwecken und um so die Glaubwürdigkeit der Beobachtungen zu gewährleisten.

Die beobachteten Kriterien wurden in Punkte umgesetzt (Grafik).

Es muss noch hinzugefügt werden, dass die Lehrerin die Anwesenheit der beiden Beobachter während des ganzen Schuljahres nicht nur akzeptiert, sondern auch die Studie aktiv unterstützt hat, wenn es sich als notwendig erwies. Insbesondere hat sie während der zur Studie vorgesehenen Stunde die gleiche Lektion erteilt. Diese Arbeit erfordert auf jeden Fall die aktive Beteiligung des Lehrers.

Beobachtungsperioden

Wir wiederholen, dass sich die Analysen über ein ganzes Schuljahr erstreckt und eine Aufteilung in Zeitabschnitte erfordert hat.

Die erste betraf zwei Beobachtungsarten: eine von sechs Tagen ohne Turnstunde, eine zweite ebenfalls von sechs Tagen mit einer Turnstunde und Spiel am Ende.

Während der zweiten Periode wurde die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt, und zwar je nach Verhalten der Schüler während der Stunde: Die erste Gruppe beendete die Turnstunde zehn Minuten früher, ohne Spiel am Ende und machte Entspannungsübungen unter der Leitung von zwei Beobachtern; die zweite Gruppe (Kontrollgruppe) begab sich nach Spielschluss ins Klassenzimmer, und die ganze Klasse nahm den Unterricht während 40 Minuten Beobachtungszeit wieder auf.

Während der dritten Periode wurde das gleiche Vorgehen angewandt, aber im umgekehrten Verhältnis der Gruppen.

Während der vierten Periode ersetzte die ganze Klasse das Endspiel durch Entspannung. In der Tat hat die nur mit halber Klasse durchgeführte Entspannung nicht die erhofften Resultate eingebracht, dies aufgrund der sich gegenseitig beeinflussenden Gruppen und des zu kleinen Klassenzimmers. Demzufolge und entgegen der ursprünglichen Planung wurde die Beobachtungsarbeit mit der ganzen Klasse weitergeführt, was uns zwang, von der Kontrollgruppe abzusehen.

Während der fünften Periode wurden die Kinder während sechs Tagen ohne Turnstunde beobachtet, mit der Absicht, eventuelle Variationen im Vergleich zu den Erfahrungen am Jahresanfang festzustellen.

Während der sechsten Periode erfolgte die Entspannungssitzung an den sportfreien Tagen, aber zur gleichen Stunde.

Während der letzten Periode beobachteten wir das Verhalten der Kinder während des Unterrichts, der auf eine ausschliesslich dem Spiel gewidmete Turnstunde folgte.

Resultate und Schlussfolgerung

Die Arbeit hat uns erlaubt, einige bedeutsame Tatsachen zu unterstreichen.

Einschränkungen

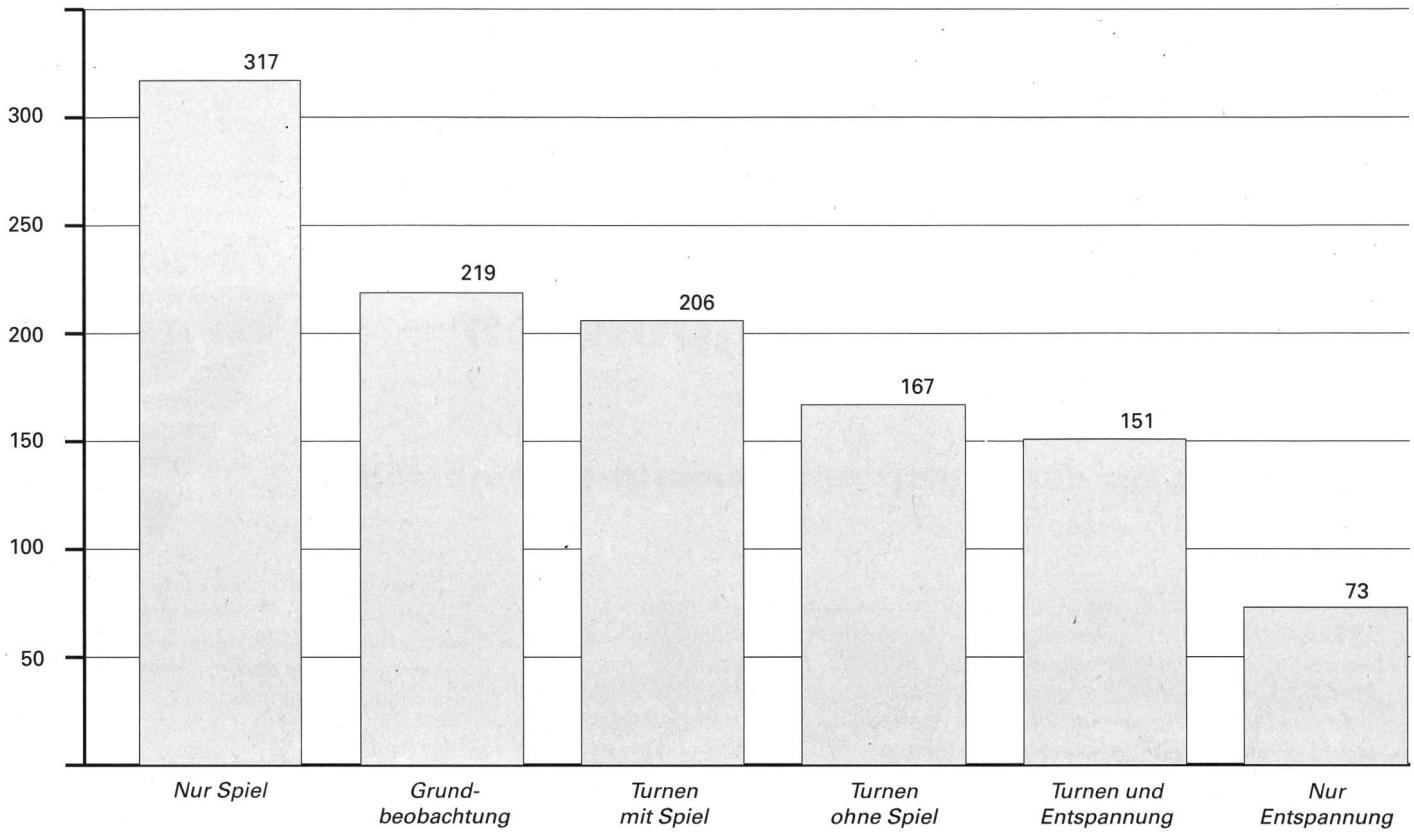
Es ist wahrscheinlich, dass die beiden Gruppen einen Einfluss aufeinander ausgeübt haben infolge zu enger Räumlichkeiten. Die Beobachtungen erfolgten direkt, das heisst ohne Registriergeräte und sind daher nicht von grösster Genauigkeit.

Resultat

Das Schema stellt sämtliche Verhaltensweisen während der verschiedenen Perioden dar. Dabei stellt sich heraus, dass eine Beschränkung der Aktivitäten auf das Spiel allein die Aufnahmefähigkeit der Klasse in solchem Mass verringert, dass die nachfolgende Unterrichtsstunde stark beeinträchtigt wird.

Die Entspannung allein bringt dagegen eine beträchtliche Verminderung des undisziplinierten Verhaltens in den nachfolgenden Stunden mit sich. Es handelt sich somit um eine Erfahrung, welche die pädagogische Tätigkeit der Lehrer in hohem Masse unterstützen

Verhalten in den verschiedenen Perioden



kann. Es wäre angezeigt, sie jedesmal anzuwenden, wenn das Verhalten der Klasse die Arbeit des Lehrers zu gefährden droht. Hier geht es also um eine sehr nützliche Beobachtung.

Schlussfolgerungen

Die Turnstunde mit Spiel, ohne Spiel oder gefolgt von einer Entspannungssitzung erzeugt unterschiedliche Verhaltensweisen. Dies sollte dazu führen, alle Turnstundeninhalte, die oberhalb der durchschnittlichen Richtzahl – 74, 66 – liegen, sind auszuschalten und auch die Verbindung Sportstunde – Spiel zu streichen.

Ein kleines Spiel am Ende der Turnstunde kann jedoch zugelassen werden, da die Richtzahl «Turnen mit Spiel» tiefer liegt, als jene unserer Grundbeobachtung.

Ausgeschlossen werden aber muss die nur aus Spiel bestehende Turnstunde, da sie die Aufnahmefähigkeit der Schüler negativ beeinflusst. Dabei sei präzisiert, dass wir unter Spiel nicht spielersches Turnen verstehen, was eine sehr positive Formel ist, sondern das Spiel als solches. In diesem Zusammenhang sei bemerkt, dass in Italien die neuen Primarschul- (1984) und Mittelschulprogramme (1979) die spezifischen Kriterien des Turnunterrichtes neu bestimmen, das heisst motorischer Unterricht (Primarschulprogramm) und Gymnastikunterricht (Mittelschulprogramm).

Schlussbemerkung

Unsere Studien bestätigen die Gültigkeit der theoretischen Auswahl durch die ministeriellen Kommissionen und erweisen sich als erprobt für die neue Methodik, die dem Turnunterricht eine spezifische Rolle im Rahmen des Schulwesens zuteilt. Der Turnlehrer erhält mit dieser Neuorientierung eine neue pädagogische Verantwortung, die er erfüllen muss, um der Erziehungsaufgabe der Schule gerecht zu werden. Er muss eine neue Form und Richtung finden. Die vorliegende Studie ist als Hilfe dazu gedacht. Im Schulprogramm eine Richtung neu zu definieren, die auf interdisziplinären Methoden fundiert, macht es notwendig, dass er seine Kenntnisse erweitert.

Literatur

Raganato A., *Crovi* E. «Effetti del rilassamento sul comportamento e rendimento scolastico». Marrapese Editore, Roma, 1983.
Albano I., *Raganato* A., *Traetta* T. «Esperienze nella scuola sulla crescita dell'IO attraverso l'identificazione dello schema corporeo e l'allenamento alla consapevolezza.» Atti del XIX Congresso SIGM: 7–9 dicembre 1984, S. Margharita Ligure.
Meazzini P. «La conduzione della classe». *Giunti* Barbara, Firenze, 1980. ■

CTMN
TENNIS SQUASH TOUTE L'ANNÉE

Neuheiten im Tennis-Zentrum der Neuenburger Berglandschaft

Reservieren Sie ab heute für die Organisation Ihrer polysportlichen Veranstaltungen oder für Ihre Sportvereinigungen.

Unser Sportzentrum erwartet Sie in der Neuenburger Berglandschaft auf 1000 m ü.M.

Einrichtungen:

- 4 gedeckte Tennisplätze
- 2 Tennisplätze im Freien
- 2 Squash-Courts
- 20 Mountain Bike-Fahrräder
- Schlafsäle mit 60 Plätzen
- Lokal zum Wachsen der Skier
- Restaurant mit Theoriesaal
- Das Sportzentrum liegt 500 m abseits der besten Langlauf-Loipen

Beherbergungspreise:

- Übernachtung mit Frühstück sFr. 14.50
- Vollpension in den Schlafsälen sFr. 37.50

Für weitere Auskünfte wollen Sie sich an folgende Adresse wenden:

CTMN
Daniel Chiecchi, Chevrolet 50
2300 La Chaux-de-Fonds, Tel. 039 26 51 52