

Haben die jungen Polen eine Chance auf Erfolg im Sport (und nicht nur im Sport)?

Michał Bronikowski

Institut für Methodik der Leibeserziehung, Eugeniusz Piasecki Sporthochschule in Poznań

ZUSAMMENFASSUNG. Die Erziehung der nächsten Generationen von jungen Menschen ist nicht nur eine gesellschaftliche Pflicht des Staates, sondern auch seine Chance für eine raschere Entwicklung. Eine wichtige Rolle in diesem Prozess spielt die Bildung. Je höher die Qualität der Bildung ist, desto besser sind junge Menschen vorbereitet, "den Staffelstab" von älteren Generation zu übernehmen. In diesem Prozess der kulturellen Überlieferung sollte die Erziehung durch körperliche Aktivität und zur körperlichen Aktivität eine Schlüsselrolle spielen. Es gibt keinen anderen Bildungsfaktor, der die Entwicklung der Sensomotorik des Kindes in dessen frühen Lebensphasen besser als kreativer Bewegungsausdruck stimuliert. Wenn er in einer sicheren und unterstützenden Umgebung, zunächst in der Familie und dann in der Schule stattfindet, wird der Bewegungsausdruck zum Maßstab für das Selbstwertgefühl und die Verhaltensweisen für das ganze Leben. Obwohl der Entwicklungsprozess jedes Kindes individuell verläuft, sind jedoch bestimmte Mechanismen für alle gemeinsam. Das Intellekt und die Motorik können entweder aktiviert und der Begabung des Kindes entsprechend oder unter dessen Potenzial (z.B. bei krankhaften Störungen) entwickelt werden. Leider genauso gefährlich für die Erreichung einer optimalen Entwicklungsbahn ist eine qualitativ schlechte Bildungsstimulation. Haben die jungen Menschen in Polen bei einer geringen körperlichen Aktivität eine Chance, sich gegen ihre Altersgenossen aus ganzer Welt zum Beispiel im Sportwettbewerb zu behaupten? Aber Sport ist nicht der einzige Maßstab für Erfolg. Werden sie in der Lage sein, im Leben, in den Bereichen, in denen sie sich entwickeln wollen, erfolgreich zu sein? Oder wird aufgrund des Mangels an geeigneter sensorischer Stimulation im frühen Jugendalter ihre Höchstgrenze an Leistungen, die sie erbringen werden können, niedriger als möglich angesetzt sein? Auf diese und viele andere Fragen hat man versucht, in diesem Artikel eine Antwort zu finden. Dieser Artikel richtet sich an Eltern, Lehrer und Trainer, an alle, die Einfluss auf die Entwicklung der Kinder haben oder haben können. Darin hat man auf bestimmte Abhängigkeiten hingewiesen, die das Tempo und die Qualität der Kinderentwicklung auf dem Gebiet der Körperkultur bestimmen können.

Einleitung

Soll die Tatsache, dass man Pole ist, zum Synonym für körperliche Unbeholfenheit werden? Beim Lesen dieser Frage werden sich viele Menschen empören - Wie kann das sein? Und Kamil Stoch (und davor Adam Małysz und "Małyszomania") und Justyna Kowalczyk (eine tapfere polnische Frau, die eine ungewöhnliche innere Stärke zeigt), und unsere Schlittschuhläufer (die Olympia-

Medaillen für unser Land gewonnen haben, wo es keine Eishalle gibt, was beweist, dass man der Beste in der Welt sein kann, ohne Bedingungen für die Entwicklung zu haben!)? Das ist doch nur ein - eher "frostiger" Teil unserer Sporthelden Und es gibt noch Majewski, Małachowski und Mädchen, die am höchsten in der Welt springen, und die jungen Athleten, die den schnellsten der Welt nicht weichen. Es gibt doch die Handball-Spieler, die mehrmals gezeigt haben, dass wir bis zum letzten "Blutstropfen" kämpfen können, und die Volleyball-Spieler (männliches und weibliches Team), die auch mit dem Besten kämpfen können. Es gab Ruderer und auch Kanufahrer (und vor allem Kanufahrerinnen) wären zu finden, die niemandem ohne einen Kampf bis ans Ende nachgeben. Es kann sein,

Korrespondenzadresse:

Prof. Michał Bronikowski, Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego, ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań
E-Mail: bronikowski.michal@wp.pl

dass das Fechten sich erneuern wird - der Kampf mit Blankwaffen war doch immer unsere nationale Stärke. Manchmal hier und da erscheinen "weiße Raben", junge, mutige Polen, die zeigen, dass sie vor niemandem Angst haben und mit den Besten kämpfen können. Wenn jedoch ein Statistiker genauer hinschauen würde, könnte er folgern, dass der Anteil dieser jungen herausragenden Polen im Bereich eines statistischen Fehlers liegt. Immerhin ist es logisch, dass in einer 38 Millionen Menschen zählender Gemeinschaft ein paar Dutzend in einem bestimmten Bereich (z. B. im Sport talentierter) herausragender (1%) Menschen zu finden sind.

Natürlich kann man versuchen, zu untersuchen, ob sich die Situation in anderen Ländern von dieser in Polen unterscheidet. Was ist dieses Magische an den Bewohnern von dem kleinen Jamaika, dass sie niemand in der Welt sie einholen kann? Hat Korea uns so deutlich in der zivilisatorischen Entwicklung überholt, dass es (als Land) 28 Medaillen bei den letzten Olympischen Spielen in London (2012) und weitere 8 Medaillen in Sotschi (2014) gewonnen konnte? Wir haben aus diesen zwei für uns sehr erfolgreichen Veranstaltungen 16 Medaillen (10 aus London, und 6 aus Sochi) mitgebracht. Und die Briten - 65 Medaillen in London? Wie ist es möglich, die Deutschen haben doch 44 und die Franzosen 34 abgesahnt. Was fehlt uns, damit wir solche Erfolge erzielen?

Die Erfolge einzelner Spieler, manchmal auch der Gruppen oder Teams, zeigen, dass es doch möglich ist, auch bei uns. Könnte es sein, dass es uns an einem angemessenen System der sportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen fehlt, damit wir regelmäßige und bedeutende Erfolge erzielen? Oder sollten wir vielleicht uns keine Sorgen über solche Medaillenspiegel machen und sich nur um die Gesundheitspflege (einschließlich physischer Leistungsfähigkeit) jedes jungen Pole kümmern, und darauf zählen, dass ein größerer Anteil der körperlich aktiven Menschen zu einer Erhöhung der Anzahl von talentierten Sportlern führt?

Und hier sind wir zum roten Faden unserer Überlegungen gekommen - Was charakterisiert die jungen Polen im Bereich der Körperkultur? Wie ist die Haltung unserer Jugend zur körperlichen Aktivität und zur Pflege um eigene Gesundheit?

Das Bild der Aktivität polnischer Jugend

Aus der Bevölkerungsstudie, die an 16- bis 18-Jährigen Jugendlichen durch das Team von Oblacińska und Wojnarowska durchgeführt wurde, (2006) tritt kein

besonders optimistisches Bild des jungen Polen hervor. In Schlussbemerkungen schreiben die Autorinnen des Berichts: "jeder fünfte 18-Jährige schätzt seine Gesundheit als "so-so" oder "schlecht" ein, während 14% leiden unter chronischen Krankheiten. Jeder dritte 18-Jährige ist mit seinem Leben unzufrieden und über 40% haben ein erhöhtes Stressniveau und fühlen sich oft nervös" (Oblacińska und Wojnarowska, 2006, S. 165). In der untersuchten Altersgruppe nur 22% haben das empfohlene Niveau der körperlichen Aktivität - fünf Mal pro Woche mit einer moderaten bis mittleren Intensität erreicht (dabei lagen Jungen bei 30% und Mädchen bei 14%). Die 16-Jährigen unternahmen körperliche Aktivität häufiger als ihre älteren Kollegen, aber es gilt eher für diejenigen in den Städten als auf dem Lande. Eine besorgniserregende Situation des Bewegungsmangels betrifft einen Durchschnitt von 5% der Jugendlichen und eine gelegentliche Aufnahme körperlicher Aktivität wurde von fast 40% erklärt. Die gleiche Gruppe von Jugendlichen erklärte, dass sie den Computer für 4 Stunden oder mehr an jedem Schultag (15%) nutzen und am Wochenende tun es fast 40%. Fernsehen mehr als 4 Stunden lang pro Tag wurde von 17% Jugendlichen erklärt und am Wochenende erhöhte sich dieser Prozentsatz auf 45%. Es ist kein Wunder, dass bei einem solchen Lebensstil ein Übergewicht bei 17% der Jugendlichen beobachtet wurde und zweimal so viele sich als zu dick wahrnahmen (Oblacińska und Wojnarowska, 2006). Den Fall erschweren die schlechten Essgewohnheiten - fast 20% der Jugendlichen erklären, dass sie nie frühstücken und fast 9%, dass sie kein Abendbrot essen.

Wie sieht die Situation in den jüngeren Altersgruppen aus? Während der Grundschulbildung war früher eines der Elemente der Sozialisation der Jugendlichen, Zeit im Freien gemeinsam zu verbringen. In den meisten Fällen war es mit irgendwelchen Formen von Bewegungsspielen und bei älteren Schulklassen mit Spielen verknüpft. Und dies betraf die meisten Jugendlichen. Derzeit sagen nur 33% der 15-jährigen Jugendlichen aus, dass sie ihre Freizeit zweimal pro Woche oder häufiger auf diese Weise verbringen (darunter zweimal mehr Jungen als Mädchen). Computerspielen erklären genauso oft etwa 20% der 15-Jährigen und weitere 18% sagen aus, dass sie solche Tätigkeit einmal pro Woche unternehmen. Mehr Zeit verbringen sie mit der Kommunikation mit den Gleichaltrigen über das Internet - 44%, häufiger in der Stadt als auf dem Land. Zur gleichen Zeit erklären Kinder

und Jugendliche eine Überlastung mit Lernen. In der Gruppe der 15-Jährigen erklären diese ziemlich große und sehr große Überlastung mehr als 60% der Schüler, und unter 13-Jährigen mehr als 50%. Es gibt auch einen zunehmenden Anteil von Kindern und Jugendlichen, die Bedrücktheit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen oder im Allgemeinen psychosomatische Probleme deklarieren (Mazur et al., 2007). Vielleicht wird das Internet für sie zu einer Art Flucht vor den überwältigenden Aufgaben, welche sie am häufigsten allein bewältigen müssen, ohne Unterstützung der Familie oder Schule? Die Studien (Kantanista et al., 2013) zeigen, dass sich ein hohes Niveau der Unterstützung seitens der Sportlehrer in höhere körperliche Aktivität umsetzt. Auf der anderen Seite, in den Fällen, wo diese Unterstützung gering war, beobachtete man niedriges Niveau der körperlichen Aktivität in der Freizeit. Diese Unterstützung wirkt sich auch auf das Wohlbefinden und die Selbsteinschätzung eigener Gesundheit aus. Jeder vierte 11-Jährige fühlt sich entweder ein wenig oder viel zu dick. Unter 13-Jährigen sind es mehr als 40%, insbesondere Mädchen, ähnlich wie in der Gruppe der 15-Jährigen. Kaum ein Jugendlicher schätzt seinen Gesundheitszustand als schlecht ein, aber für "so-so" halten ihren Gesundheitszustand 12% der Schüler im Alter von 11 und 13 Jahren und mehr als 16% im Alter von 15 Jahren. (Mazur et al., 2007). Geringes Selbstwertgefühl hat einen Einfluss auf die Entstehung von Problemen im Umgang mit Gleichaltrigen, insbesondere in emotionaler Hinsicht, es führt zur Hyperaktivität, oder Frustration und im Extremfall sogar zum Hass auf sich selbst und den eigenen Körper.

Vorstehende Informationen, obwohl sie der Darstellung der Sachlage dienen, können nicht die einzigen Bezugspunkte in der Beschreibung der heutigen polnischen Jugend sein. Zum einen, deswegen, dass die meisten einen deklaratorischen Charakter besitzen und bekanntermaßen auch unter denjenigen, die Aufnahme körperlicher Aktivität oder ein hohes Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit erklären, ist eine beträchtliche Gruppe von Personen, die dies nur erklären. Zweitens scheint es, dass viel wichtiger für die öffentliche Gesundheit ist, nicht wie aktiv sie heute sind, sondern wie lange sie ihre Aktivität nach dem Ende der Schulpflicht aufrechterhalten. Während es relativ leicht ist, den deklarativen Charakter der Selbsteinschätzungen in Hinsicht der körperlichen Aktivität und körperlichen Fitness zu überprüfen (z.B. mit dem Cooper-Test), ist es viel schwerer, das Niveau der anderen Faktoren, die die

lebenslange Aktivität und Sorge um den eigenen Körper und die Gesundheit determinieren, zu analysieren.

Im Falle von Cooper-Test, mit dem jeder die Ausdauer als grundlegendes Element der Gesundheit schnell überprüfen kann, stellt die Website des Nationalen Zentrums für die Überprüfung der körperlichen Kondition der Polen ein sehr guter Bezugspunkt (Narodowego Centrum Badań Kondycji Fizycznej Polaków) dar (www.ncbkf.pl). Auf dieser Webseite dargestellten Somatogramms ermöglichen eine sofortige Einschätzung des Leistungsniveaus - es gibt nur eine Bedingung - Sie machen den Test. Es scheint, dass für jeden Elternteil (oder Lehrer), der die Sorge um die Gesundheit des Kindes erklärt, sollte es nichts Außergewöhnliches sein, solch einen Test durchzuführen - die Distanz zu messen, welche man imstande ist, innerhalb von 12 Minuten zurückzulegen. Und trotzdem kenne ich keinen Elternteil, der es schon einmal versucht hat, aus freien Stücken einen solchen Test mit seinem eigenen Kind zu machen, um den Gesundheitszustand des Kindes zu überprüfen. Wahrscheinlich ist es auf ein niedriges gesellschaftliches Bewusstsein hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen der körperlichen Aktivität und der Gesundheit sowie ihrer Bedeutung für die Lebensqualität zurückzuführen (das Fehlen eines entsprechenden Bewusstseins in der Bevölkerung wird häufig dem schulischen Sportunterricht vorgeworfen - und wie Forschungsergebnisse zeigen - völlig zu Recht). Die Ursachen sind auch in der Angst vor einer zunehmend fordernden Haltung der Kinder zu finden. Kann es sein, dass die Eltern Angst vor der Aufforderung ihres Kindes haben, selbst ein gutes Beispiel zu geben? Es lohnt sich, sich das zu merken, dass die Kinder nicht so werden, wie wir uns wünschen, sondern so, wie sie uns sehen. Möglich ist, dass das Fehlen an solchen Situationen in der Erziehung der Kinder auf die Tatsache zurückzuführen ist, dass wir dazu neigen, bestimmte Dinge nur zu erklären (z. B. gute Gesundheit, ein hohes Maß an körperlicher Aktivität, oft zu üben und Fähigkeiten in bestimmten Sportarten zu besitzen), mit der Umsetzung dieser Deklarationen in die Tat geht es uns schlimmer. Häufig fehlt das Wissen von den gesundheitlichen Folgen des Bewegungsmangels für das Kind. Z. B. was ist zu tun, wenn ein Kind im Alter von 7 Jahren 500 Meter in sechs Minuten nicht durchlaufen kann (ein Teil dieser Strecke darf marschiert werden)? Sollte es für die Eltern ein Grund zur Unruhe hinsichtlich des richtigen Verlaufs der

Entwicklung ihres Kindes sein oder nicht? Und wenn ein 10-Jähriger Probleme mit der Bewegungskoordination hat, er fällt oft zu Boden, kann den Ball nach einem Abprall in seine Richtung nicht fangen, oder er hat Schwierigkeiten mit einer gleichzeitigen Ausführung einer motorischen Aufgabe und dem Beantworten einer einfachen mathematischen Frage, was dann? Ist es ein Problem, dessen Verharmlosung den normalen Verlauf seiner Entwicklung stören kann?

Entwicklung des Kindes

Der Entwicklungsprozess ist nicht nur das Ergebnis genetischer Bedingtheiten (die von den Eltern an das Kind weitergegeben werden), aber auch eine Folge der durch das Kind unternommenen motorischen Aktivitäten und dessen Erfahrungsschatzes in diesem Bereich. Wird das Kind einer entsprechenden motorischen Stimulation entzogen, so kann sich dessen sensomotorisches Potenzial nicht voll entfalten. Bereits fehlendes Krabbeln im fünften oder sechsten Lebensmonat sollte ein Signal für den Elternteil sein. Das Krabbeln oder Fehlen dessen hat keinen bestimmenden Einfluss auf die Entwicklung von lokomotorischen Fähigkeiten des Kindes, aber kann zur mangelnden propriozeptiven Erfahrung im Bereich der Bewegungskoordination (Hand-Fuß, Hand-Hand), des Gleichgewichts und räumlicher Orientierung beitragen. Später kann es auch zu den Störungen bei manchen schulischen Fertigkeiten z. B. in Bezug auf die Grafomotorik oder Disorthografie (Koscielak, 1998) führen und damit in gewisser Weise zu einem vielleicht schwierigeren Bildungsstart des Kindes beitragen. Das kann, aber muss nicht geschehen. Die Nichteinleitung von Ausgleichsmaßnahmen kann zur Entwicklung von Bewegungsstörungen führen, zu denen gehören:

- Störungen der Mikrobewegungen der Hände - die sich in Schwierigkeiten bei dem Schreiben, Zeichnen, den Handarbeiten, dem Schuhe -Schnüren, Knöpfen, Nähen, Schneiden, Basteln,
- abnormale Bewegungen des Oberkörpers und deren Koordination mit den Bewegungen der Gliedmaßen - sie sind in den Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts und bei der Ausführung gymnastischer Übungen zu beobachten.

Es kann sich auch in einer gewissen manuellen Ungeschicklichkeit (Koscielak, 1998), insbesondere in der Verzögerung der Entwicklung der Fähigkeit zur Ausführung von Zweckbewegungen (Handhabung der

Alltagsgegenstände) offenbaren:

- erschwertes Erlernen von Mikrobewegungen,
- mangelnde Bewegungspräzision,
- Störungen der motorischen und visuell-motorischen Koordination,
- mangelnde Koordination der Bewegungen von Fingern, Händen und Unterarm. Erwähnenswert ist es jedoch, dass die früh ergriffenen Maßnahmen (z. B. Motorik-Spiele, die einer besseren Hand-Auge-Koordination dienen) diesen Mangel an Erfahrung kompensieren können.

Die Bildung von motorischen Fähigkeiten bei den Kleinstkindern steht im Zusammenhang mit einer harmonischen Entwicklung des Bewegungsapparates, die neben den Knochen, Gelenken und Muskeln auch die Entwicklung der Kontrollgruppe (des Nervensystems) betrifft. In den frühen Lebensstadien spielen die koordinativen Fähigkeiten eine Schlüsselrolle, diese Fähigkeiten entstehen vorwiegend aus den neurosensorischen und psychischen Fähigkeiten (Raczek et al., 2000). Der Prozess der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten ist äußerst komplex und mit Bewegungsfähigkeiten verknüpft. Raczek (2010, S. 32) argumentiert, dass "Kompetenzen als spezifische Grundvoraussetzungen des Menschen zu einer effizienten, schnellen und genauen Ausführung von bestimmten Bewegungshandlungen angesehen werden. Sie bilden sich in dem Prozess der individuellen Entwicklung des Menschen und in dem Prozess des Lernens und Übens auf der Basis von entsprechenden motorischen Fähigkeiten und Bewegungserfahrungen. Die Bewegungsfähigkeit stellt daher eine potentielle Bedingtheit, Bereitschaft oder Neigung zur effektiven Ausführung einer bestimmten Art motorischer Aufgabe [...] Im Gegensatz zu motorischen Fähigkeiten haben sie daher einen sehr spezifischen Charakter sowie weisen sie eine sehr starke und direkte Beziehung zu der bestimmten körperlichen Aktivität auf. Daher sind ihre Namen mit den Namen der durchgeführten Bewegungshandlungen identisch. Unter den elementaren Bewegungsfähigkeiten unterscheidet man diejenigen, die mit den grundlegenden Formen der natürlichen Bewegung verbunden sind: fortbewegungsorientierte - translokative (z. B. Gehen) und rotierende (z. B. Drehung), nichtfortbewegungsorientierte (z. B. Überhänge) und manipulative (z. B. Griffe) Bewegungen. Sie bieten eine Grundlage für die Entwicklung zukünftiger, mehr komplexen Bewegungshandlungen und sollen in der frühen Kindheit entwickelt werden. Man könnte sagen, dass Eltern

eine große Verantwortung in dieser Hinsicht tragen. Eine große Vielfalt an Grundfähigkeiten und ein großer Erfahrungsschatz hinsichtlich ihrer Verwendung werden zur Grundlage zukünftiger Entwicklung auf dem Gebiet der Mobilität. Im Gegenzug, die Grundlage der besonderen Fähigkeiten bildet ihre Spezifität, die von den in der gegebenen Sportart, auf dem Gebiet des künstlerisch-motorischen Handelns oder bei den beruflichen Tätigkeiten ausgeübten Bewegungen abhängig ist (Raczek, 2010). Diese werden im Rahmen des Fachtrainings entwickelt. Aus dieser Perspektive erscheint die im Titel des Artikels gestellte Frage - erwerben die Polen diese Fähigkeiten auf eine besondere Weise - zuerst die elementaren dann die besonderen, um sie endlich in die sportlichen zu entwickeln, legitim? Wenn dieser Mechanismus ähnlich bei allen Menschen ist, dann lohnt es sich zu überlegen, wieso diese Entwicklung so schlecht unter unseren Landsleuten verläuft?

Es ist bekannt, dass über die Bewegungsmöglichkeiten sowohl die motorischen Fähigkeiten, welche aus der Entwicklung des eigenen Potentials resultieren, als auch die Bewegungsfähigkeiten, die im Wege des Lernens und Sammelns von Bewegungserfahrungen erworben sind, entscheiden. Im Falle der sportlichen Leistungen sind auch solche Faktoren, wie die Komplexität der technischen Elemente, die für eine bestimmte Sportart charakteristisch sind oder das Niveau der kognitiven Anforderungen, die oft durch Bildungs- und Umwelteinflüsse geprägt sind, entscheidend. Alle diese Prozesse sind in der Zeit verteilt und treten mit anderen Mechanismen, die für die gesamte Entwicklung des Kindes verantwortlich sind, auf. Einigen Phasen in dieser Entwicklung lohnt es sich dennoch eine besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Nach der Anfangsphase der Beherrschung der Handhabungsbewegungen (dies erleichtern Konstruktions- und Handhabungsspiele) geht das Kind zum Alter der lokomotorischen Entwicklungsphase und der aufrechten Körperstellung (Alter bis 2 Jahre) über. Im Alter von 4-5 Jahren beginnt die Phase des ersten motorischen Apogäums (Osiński, 2003). Während dieser Zeit entspricht der Entwicklungsgrad des Nervensystems den motorischen und kognitiven Fähigkeiten des Kindes, es hat eine unglaubliche Leichtigkeit im Erwerben neuer Fähigkeiten und Erlernen neuer Bewegungshandlungen. Dies betrifft gleichermaßen Jungen und Mädchen. Es wird oft über diese Entwicklungsphase als einer "Phase des goldenen Kindes"

gesprochen. Dies ist eine besonders wichtige Etappe in der Begabungsentwicklung für manche Sportdisziplinen, für die von großer Bedeutung Koordinationsfähigkeiten (Kunstturnen, Synchronschwimmen, Fechten, Eislaufen, Tennis) sind. Es ist auch mit Entwicklung der Koordinationsfähigkeiten verbunden. Man soll jedoch beachten, dass eine geringe Muskelmasse, und was damit verbunden ist, eine noch geringen Muskelkraft, führen dazu, dass Kinder in diesem Alter, vor allem während der präzisen und kleinen Bewegungen, schneller müde werden. Ein zu anstrengendes Training kann den richtigen Entwicklungspfad zerstören, deshalb sollte man in diesem Zeitraum möglichst viele Bewegungsspiele mit reicher Handlung machen, was erlaubt, motorische Phantasie und Kreativität der motorischen Aktivitäten zu entwickeln. Und die Verantwortung ruht in diesem Bereich auf den Eltern. Die nächsten Entwicklungsphasen hängen von der Qualität der ersten Bewegungserfahrungen ab. Ihre Beschreibung können Sie in entsprechenden Bearbeitungen finden (z.B. *Wychowanie fizyczne – praca z uczniem zdolnym*, von M. Bronikowski, A. Kantanista, A. Glapa, ORE, 2014).

Zusammenfassung

Die Leistungsfähigkeit des gesamten Organisationssystems von Bewegungen (motorische Koordination) hat eine entscheidende Bedeutung für eventuelles zukünftiges Gefühl der Bewegungsfertigkeiten, aber sie ist ein wichtiger Bestandteil der Gesamtentwicklung (oder kann zumindest sein). Im Falle der psychophysischen Entwicklung, "ist auch die Rolle der motorischen Koordination bei der Steigerung der Effizienz im Sportunterricht in der Schule wichtig, sie ist nämlich weitgehend dafür verantwortlich, wie schnell und gut die Bewegungsfertigkeiten gelernt, beherrscht, verbessert und stabilisiert und wie sie angemessen in differenzierten Situationen und Bedingungen ausgenutzt werden"(Raczek, 2010, S. 99). Solch eine Vorgehensweise bietet die Möglichkeit einer nicht nur motorischen Entwicklung, sondern auch eines kreativen Potentials, einer bestimmten Lebenskreativität und Tüchtigkeit, die für den Lebenserfolg unumgänglich sind. Dieser Erfolg muss nicht unbedingt einen Erfolg im Sport bedeuten, nicht jeder kann ein Weltmeister sein, aber jeder kann seinen eigenen Erfolg erzielen. Warum geschieht es denn nicht?

Es gibt mehrere Gründe dafür - angefangen von einem geringen gesellschaftlichen Bewusstsein (z.B.

Unwissenheit der Eltern), über Schwierigkeiten in Organisation und Basis, bis zu der Schwäche des Bildungssystems im Zusammenhang damit, d.h. mit einer Schule, die auf Verbesserung und nicht auf Entwicklung setzt. Und was noch schlimmer ist, dass die Verbesserung vor allem diejenigen betrifft, die bereits gewandt sind - ihr weiteres Training kann auch sportliche Erfolge der Schulmannschaften garantieren und damit ein Beweis für "gute Arbeit" der Sportlehrer sein. In der Wirklichkeit begrenzen die so arbeitenden Lehrer ihre Rolle darauf, höchstens ein Instrukteur der einzelnen Disziplin zu sein. Es lohnt sich auch an die Schwäche der akademischen Vorbereitung des Personals in diesem Bereich zu erinnern. Wenn ein Student der Fachrichtung Sportunterricht in einem bestimmten Zeitraum eine bestimmte Strecke durchlaufen/durchschwimmen muss, wenn er eine bestimmte Anzahl von Wiederholungsübungen eines bestimmten technischen Elements machen muss, und während desselben Unterrichts ihm nicht beigebracht wird, wie er es einem Schüler beibringen soll, dass er gerade in einem bestimmten Zeitraum eine bestimmte Strecke durchläuft/durchschwimmt oder eine Anzahl von Wiederholungsübungen eines bestimmten technischen Elements macht, dann welchen pädagogischen Wert das hat? Sollte es in der Bildung der künftigen Lehrer nicht darum gehen, dass sie imstande sind, den Schülern die Lust zur Übung beizubringen, denn wie bekannt, dies kann zur Verbesserung der Fähigkeiten führen und damit das Gefühl der Kompetenz (des Schülers) stärken. Wenn nur die Leistungsfähigkeiten des Studenten eingeschätzt werden, dann überträgt er die gleichen Muster über die "Leistungsfähigkeiten" in die Schule, wo er mit Kindern arbeiten wird.

Die heutige Zeit stellt vor jungen Menschen zunehmende Herausforderungen - Offenheit, Dynamik der Änderungen und Beziehungen, Anpassungsfähigkeit an sich rasch ändernde Bedingungen - werden die größten Vorteile in der Zukunft sein. Solche Lebensfähigkeiten wie konfliktlose Gruppenarbeit, Führungsfähigkeit, die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen, Selbstverantwortung, ermöglichen eine schnellere Anpassung an neue Umgebungen und neue Arbeitsplätze. Damit führen sie zu einem geringeren Stressgefühl und zu einer geringeren Nervosität. Wenn sie noch mit einer bewussten körperlichen Aktivität in der Freizeit verbunden werden, wird das psychosomatische Risiko geringer und der gesundheitliche Zustand verbessert sich.

Alle oben genannten Aspekte der Kindesentwicklung sind heute zu einer Notwendigkeit geworden und eine kreative Stimulation der motorischen (und intellektuellen) Entwicklung ergibt sich aus den Bedürfnissen der modernen Zivilisation. Wenn wir wollen, dass junge Polen mit ihrem Leben zufrieden sind und Lebenserfolge in ihren Interessengebieten erzielen, dann müssen wir daran von unserer Kindheit an denken. Und dann steigt wesentlich der Prozentsatz derer, die nicht nur wollen, aber in der Lage sind, im Sport erfolgreich zu sein, worüber wir uns alle freuen werden.

Literaturverzeichnis

1. Bronikowski M., Kantanista A., Glapa A. Wychowanie fizyczne – praca z uczniem uzdolnionym ruchowo. Verlag ORE. Warszawa, 2014.
2. Kantanista A., Osiński W., Bronikowski M., Tomaczak M. Physical activity of underweight, normal weight, and overweight Polish adolescents: The role of classmate and teacher support in physical education. *Eur. Phys. Educ. Rev.*, 2013, 19: 347-359.
3. Kościelak R. Zaburzenia rozwoju psychoruchowego. W: Dubowik E., Maroszek K., Kulas H., Kościelak R. (Red.) *Wybrane zagadnienia psychologii rozwojowej i wychowawczej*, Wydawnictwo Uczelniane AWF, Gdańsk, 1998, s. 147-187.
4. Mazur J., Woynarowska B., Kołło H. *Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce*. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2007.
5. Oblacińska A., Woynarowska B. *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce*. Instytut Matki i Dziecka. Warszawa, 2006.
6. Osiński W. *Antropomotyka*. Zweite erweiterte Auflage. Serie: Podręczniki nr 49, AWF Poznań, 2003.
7. Raczek J. *Antropomotyka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa, 2010.
8. Raczek J., Mynarski W., Ljach W. *Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych*. AWF Katowice. Katowice, 2002.