



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN *inspire* Podcast

S3 EP 06: carte blanche (DE)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



Der Kopf im Sport

Dieses Transkript wurde automatisch mithilfe von künstlicher Intelligenz erstellt und kann Fehler enthalten.

Also, mein Name ist Jerry Medernach. Ich bin promovierter Sportwissenschaftler und ausgebildeter Sportlehrer mit einem Schwerpunkt in der Sportpsychologie. In meiner Tätigkeit — sowohl als Dozent an der Universität Luxemburg als auch als Forscher an der Sporthochschule Köln — beschäftige ich mich derzeit intensiv mit einem Thema: dem Kopf im Sport.

Was kann man sich darunter vorstellen? Es geht zum Beispiel um die Aufmerksamkeit — also wohin ein Athlet während eines Spiels schaut. Es geht aber auch darum, optimale Entscheidungen zu finden: eine intelligente Lösung, aber auch eine kreative, die nicht unmittelbar zu erwarten war und trotzdem effizient ist. Ein Faktor ist dabei entscheidend: unser Vorwissen — alles, was wir bereits durch den Sport erlebt haben.

WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

In den letzten Jahren haben wir eine Reihe aktueller Publikationen veröffentlicht. Sie haben zum Beispiel beim Klettern gezeigt, dass Top-Athleten nicht nur bessere Entscheidungen treffen, sondern auch schneller zu den besseren Lösungen kommen und weniger strategische Fehler machen. Sie finden häufiger kreative Lösungen, und wenn es kompliziert wird, finden sie einfachere Wege dorthin.

DAS BEWEGUNGSREPERTOIRE

Ein wichtiger Faktor ist das Bewegungsrepertoire — die Vorerfahrung. Man muss sie sich wie ein großes Netzwerk vorstellen: je mehr Vorerfahrung, desto größer das Netzwerk. Ein bisschen wie ein Computer — je stärker er ist, desto mehr Informationen kann unser Gehirn verarbeiten, und desto schneller. Erfahrene Athleten erkennen Muster schneller, wie Großmeister im Schach, und wissen sofort, wohin sie schauen müssen.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE SCHULE?

Der Kopf muss im Sportunterricht stärker in den Mittelpunkt rücken. Für die Praxis heißt das: Vielseitigkeit — ein breites Fundament an Sportarten und Bewegungen. Es heißt auch, Synergien zu erkennen, den Kindern Zeit zu geben und zu differenzieren. Und schließlich heißt es, induktiv zu arbeiten: Wir dürfen den Schülern die Lösung nicht vorgeben, sondern sie sollen selbst lernen, zu Lösungen zu kommen — so schulen wir ihre Kreativität und ihre Selbstwirksamkeit.