



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN *inspire* Podcast

S3 EP 06: carte blanche (LU)

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



De Kapp am Sport

Dëst Transkript gouf automatesch mat Hëllef vu künstlecher Intelligenz erstallt an ka Feeler enthalen.

Ma jo, mäin Numm ass Jerry Medernach. Ech sinn promovéierte Sportwëssenschaftler an ausgebildete Sportsproff, mat engem Fokus op der Sportpsychologie. A menger Tätigkeet — souwuel als Dozent op der Uni Lëtzebuerg wéi och als Fuerscher op der Sporthéichschoul zu Köln — beschäftegen ech mech am Moment ganz intensiv mat engem Thema: de Kapp am Sport.

Wat kann ee sech dodrënner virstellen? Et geet zum Beispill ëm d'Opmierksamkeet — also wou kuckt en Athleet während engem Match hin. Et geet awer och drëm, optimal Entscheedungen ze fannen: eng intelligent Léisung, mee och eng kreativ, déi net direkt z'erwaarde war an trotzdeem effizient ass. Ee Facteur ass do ganz entscheidend: eist Virwëssen — alles, wat mir schonn duerch de Sport erlieft hunn.

WAT D'FUERSCHUNG WEIST

An de leschte Joren hu mir eng Rëtsch rezent Publikatiounen. Déi hunn zum Beispill beim Klotteren gewisen, datt Top-Athleeten net just besser Entscheedungen treffen, mee och méi séier op déi besser Léisunge kommen an manner strateegesch Feeler maachen. Si fannen méi oft kreativ Léisungen, a wann d'Saach komplizéiert gëtt, fannen se méi einfach Léisunge fir dorop ze kommen.

D'BEWEEGUNGSREPERTOIRE

Ee wichtege Facteur ass dat Beweegungsrepertoire — d'Viererfarung. Déi muss ee sech wéi e grousst Netzwierk virstellen: wat d'Athlete méi Viererfarung hunn, wat dat Netzwierk méi grouss ass. E bësse wéi e Computer — wat en méi staark ass, wat eist Gehir méi Informatiounen verschaffe kann, a méi séier. Erfaren Athlete erkenne méi séier Mustere, wéi Grandmasteren am Schach, a wëssen direkt, wou se musse hikucken.

WAT BEDEIT DAT FIR D'SCHOUL?

De Kapp muss am Sportunterricht méi an de Mëttelpunkt geréckelt ginn. Fir d'Praxis heescht dat: Villsäitegkeet — e breet Fundament u Sportarten a Beweegungen. Et heescht och, Synergien z'erkennen, de Kanner Zäit ze ginn a ze differenzéieren. A schlussendlech heescht et, induktiv ze schaffen: mir däerfen de Schüler net d'Léisung virginn, mee si solle selwer léieren, fir op Léisungen ze kommen — sou schoule mir hir Kreativitéit an hir Selbstwierksamkeet.