



**ENEPS**

Ecole Nationale de l'Education  
Physique et des Sports

---

# Sport beginnt im Kopf

---

**Dr. Jerry Medernach**

01. Oktober 2022



Sport beginnt im Kopf

# Wo ist das?



Sport beginnt im Kopf

# Eine Reise nach Paris

- Unsere **Entscheidungen** werden durch unser **Vorwissen** geprägt
- Die **Komplexität** hängt von der **Anzahl an Faktoren** ab, die es zu berücksichtigen gibt
- Entscheidungen sind **oft nicht perfekt** (e.g., Kompromisse)
- Sie müssen aber „**zielführend**“ und „**befriedigend**“ sein



Sport beginnt im Kopf

# Welche Entscheidung trifft MJ?

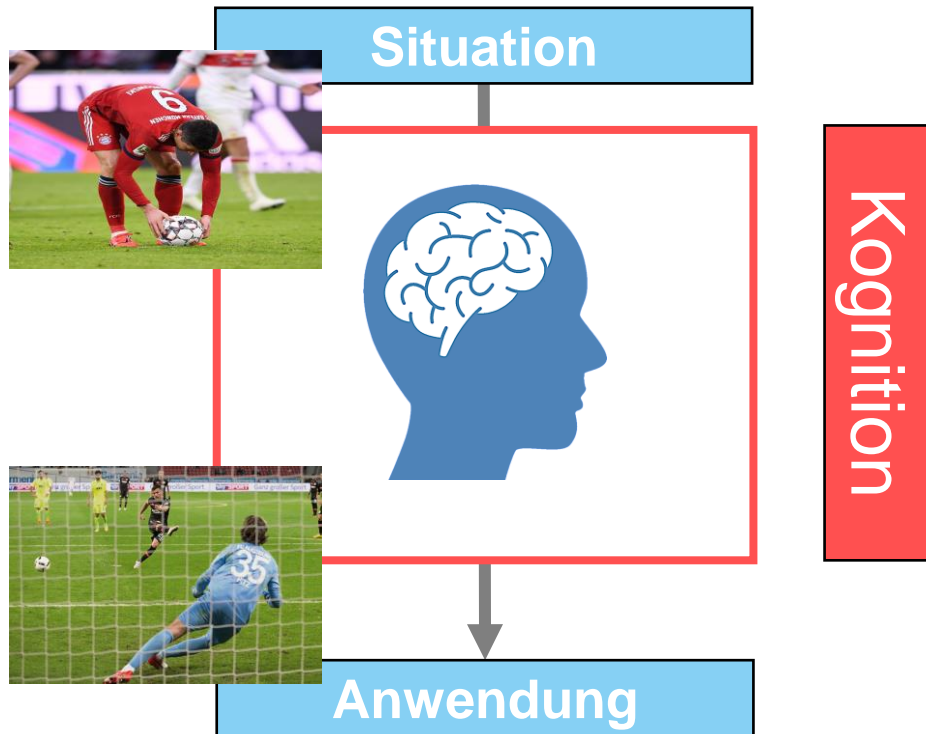


- Dribbeln?
- Passen?
- Punkten?



Sport beginnt im Kopf

# Kognition



„Kognition sind geistige Problemlöseprozesse, die notwendig sind, um in bestimmten Situationen adäquate Lösungen zu generieren“



Sport beginnt im Kopf

# Sport und Kognition

Stellenwert abhängig von der Sportart



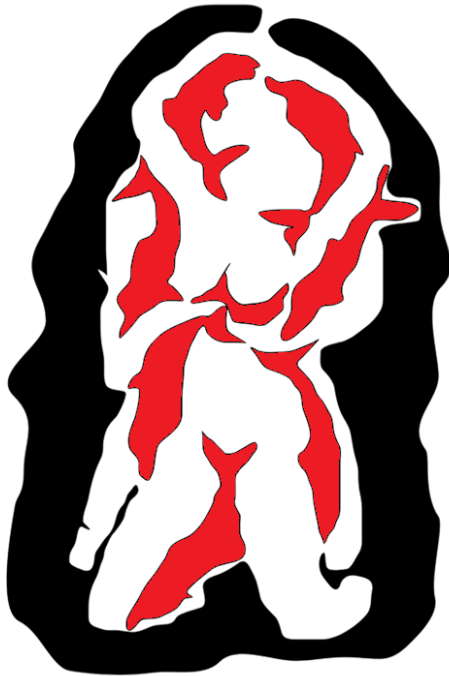
Sport beginnt im Kopf

# Paradigmenwechsel



Sport beginnt im Kopf

# Ich sehe was, was du nicht siehst



Del-Prête (1987)



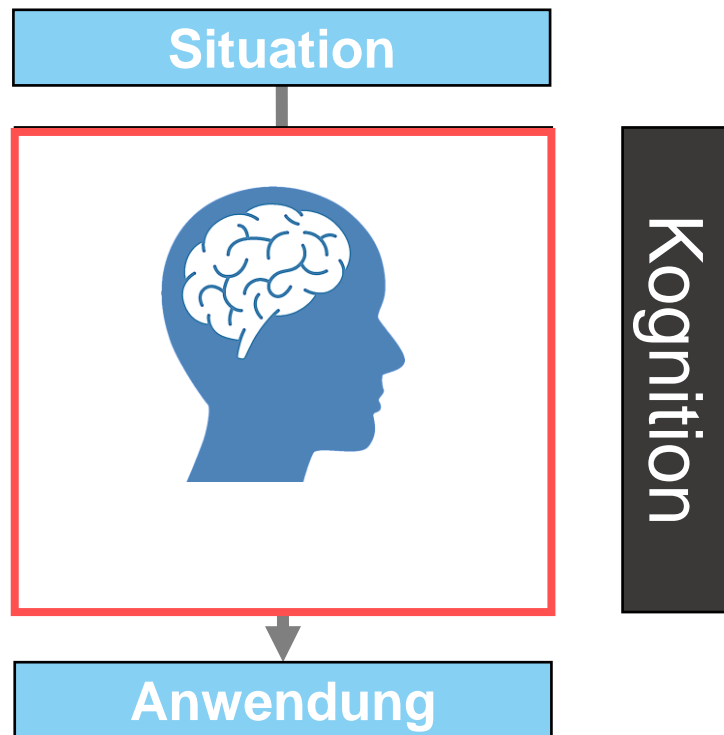
Memmert (2021)





Sport beginnt im Kopf

# Antizipation



„Jede Situation wird aufgrund unserer **Vorerfahrungen**, die im **Gedächtnis** abgelegt sind, **antizipiert**“

Memmert (2019, 27)

Dr. Jerry Medernach



Sport beginnt im Kopf

# Antizipation im Sport



Sport beginnt im Kopf

# Ein Vogel, oder?

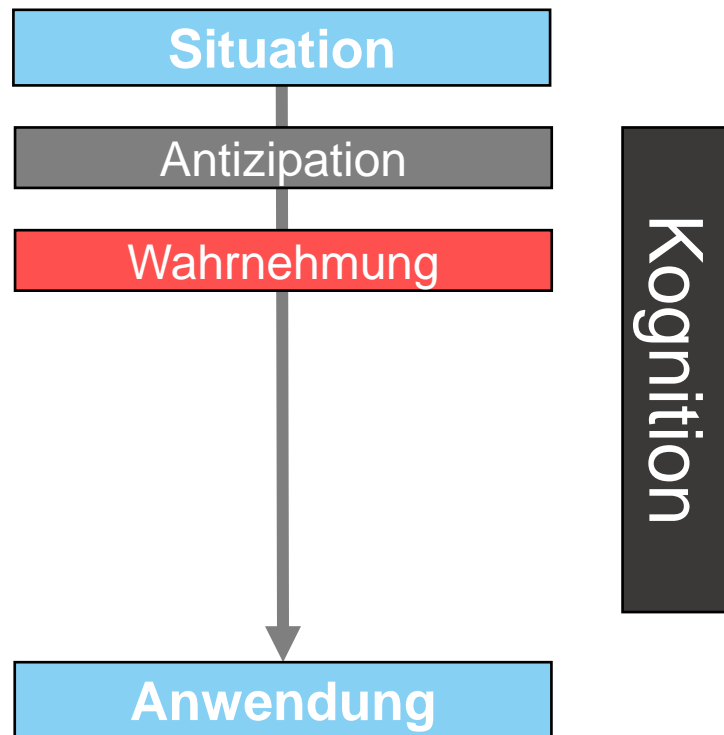


„Ihr könnt es so oft sagen  
wie ihr wollt, **für mich**  
ist das kein Vogel.  
Sondern ein **Hase** der  
auf **Ski** durch die Luft  
fliegt“



Sport beginnt im Kopf

# Wahrnehmung



„Wahrnehmung  
beschreibt den Prozess  
der Aufnahme, der  
Selektion, sowie der  
Verarbeitung  
optischer Reize“

Memmert (2019)

Dr. Jerry Medernach



Sport beginnt im Kopf

# Stroop-Effekt

Benennen Sie die Farbe des Wortes

- Rot
- Schwarz
- Grün
- Rot
- Gelb
- Schwarz

„Die  
Verarbeitungskapazität  
sensorischer Reize ist  
begrenzt“

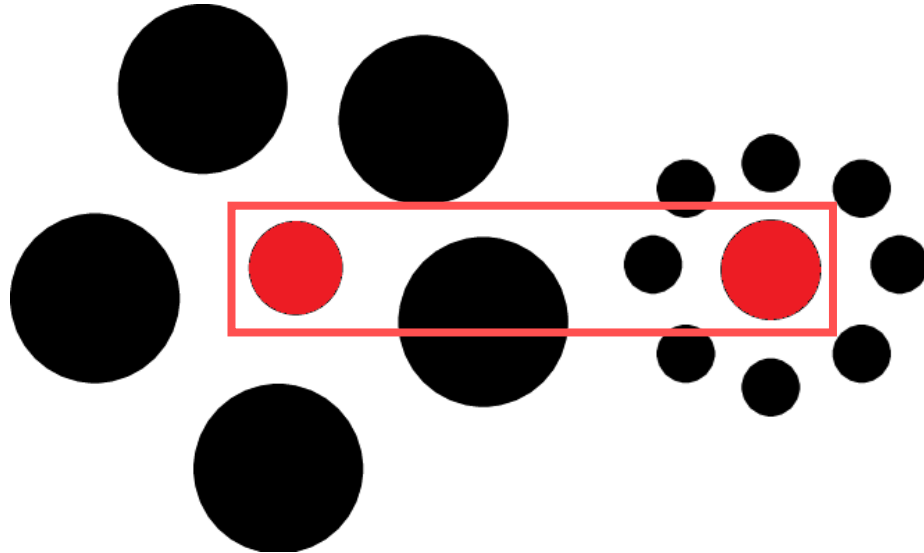
Stroop (1935)

Memmert (2017)

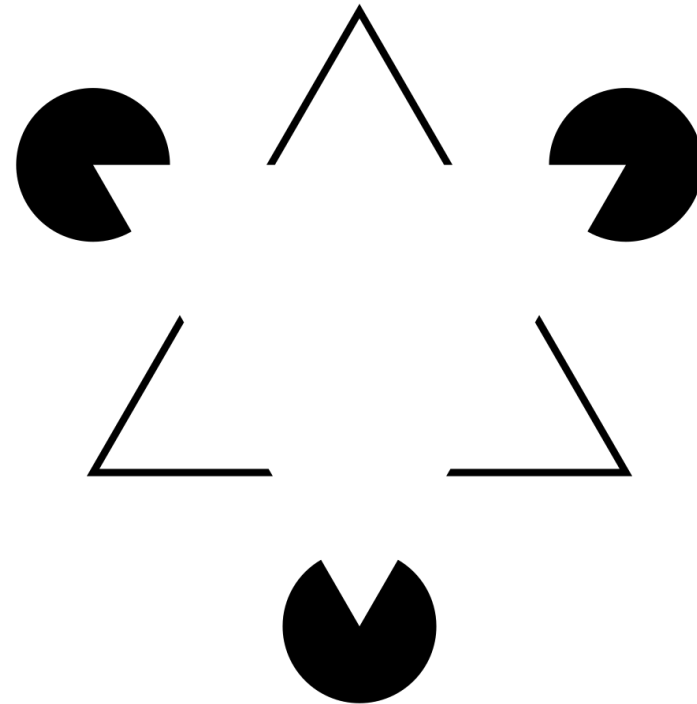


Sport beginnt im Kopf

# Der Mensch ist ein kognitiver Geizhals



Ebbinghaus (1907)



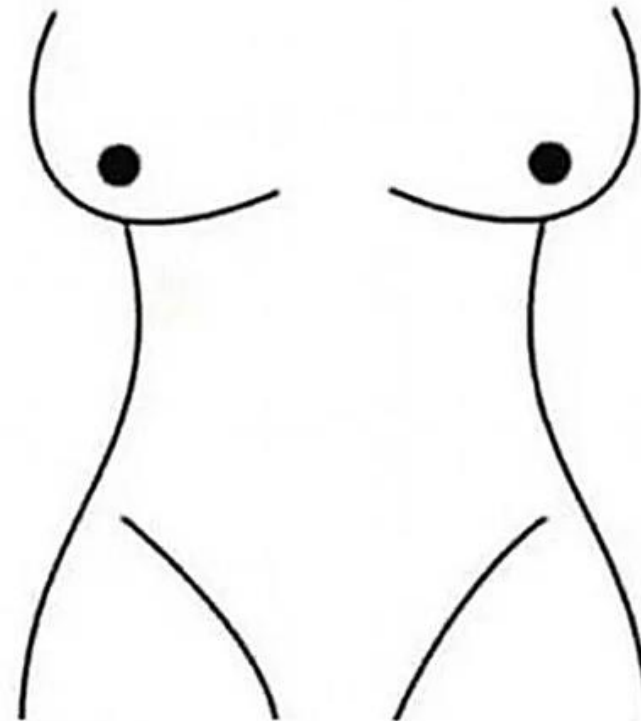
Kanizsa (1984)



Sport beginnt im Kopf

# Wahrnehmung ist subjektiv

- ...und abhängig von Vorwissen, Erfahrungen, Motiven, Emotionen, Bedürfnissen und dem aktuellen Wissensstand



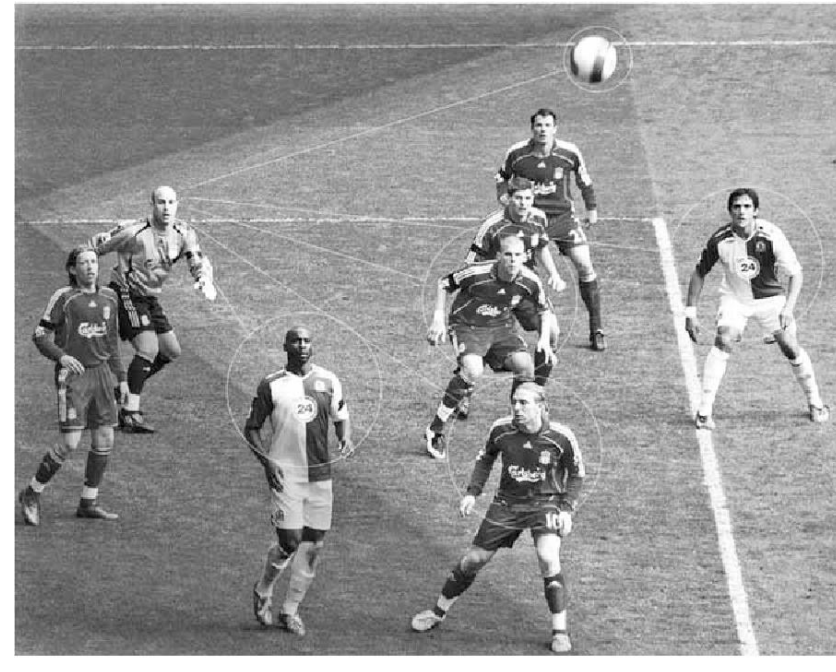
Lobinger (2007)



Sport beginnt im Kopf

# Wahrnehmung im Sport

- “Entscheidungsfindung ist die Fähigkeit, **wesentliche Informationen** aus der **Umwelt wahrzunehmen**, diese Informationen richtig zu **interpretieren** und dann die angemessene **Reaktion zu wählen**”



Cotterill & Discombe (2016)

Symposium: Sport beginnt im Kopf

Dr. Jerry Medernach



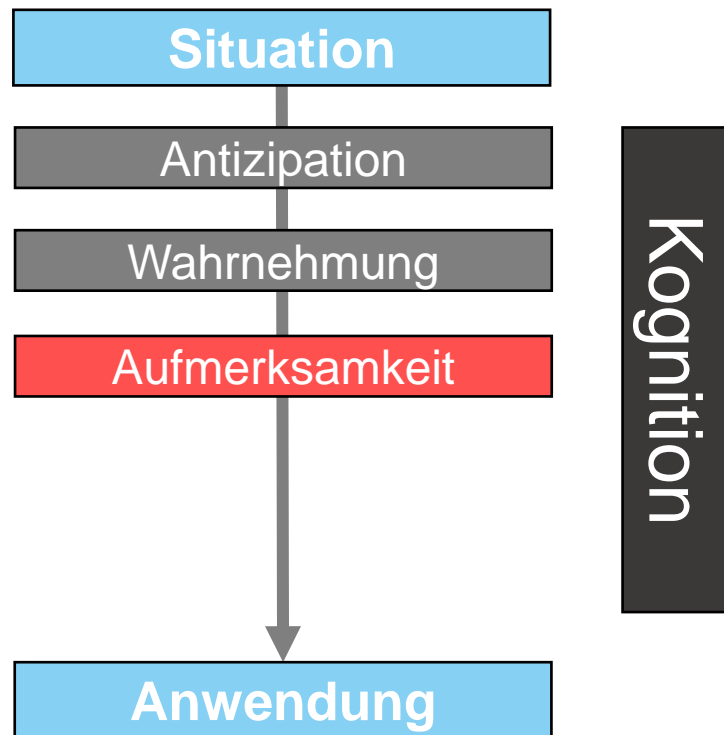


# Sport beginnt im Kopf



Sport beginnt im Kopf

# Aufmerksamkeit



„Aufmerksamkeit bedeutet, dass der Geist von einem oder von mehreren **Objekten Besitz** ergreift. Es bedeutet, sich von **einigen Dingen zurückzuziehen**, um sich **effektiv mit anderen zu beschäftigen**“

James (1890)



Sport beginnt im Kopf

# Formen der Aufmerksamkeit

- **Selektive Aufmerksamkeit**
- **Aufmerksamkeitsorientierung**
- **Geteilte Aufmerksamkeit**

Memmert (2019)



Sport beginnt im Kopf

# Aufmerksamkeitsbreite

- **“Eine geringe Aufmerksamkeitsbreite schränkt die Menge an Informationen ein, die wahrgenommen werden können, und verringert das Potenzial, Lösungen zu entdecken”**

Roca, Memmert, & Ford (2015)

Symposium: Sport beginnt im Kopf

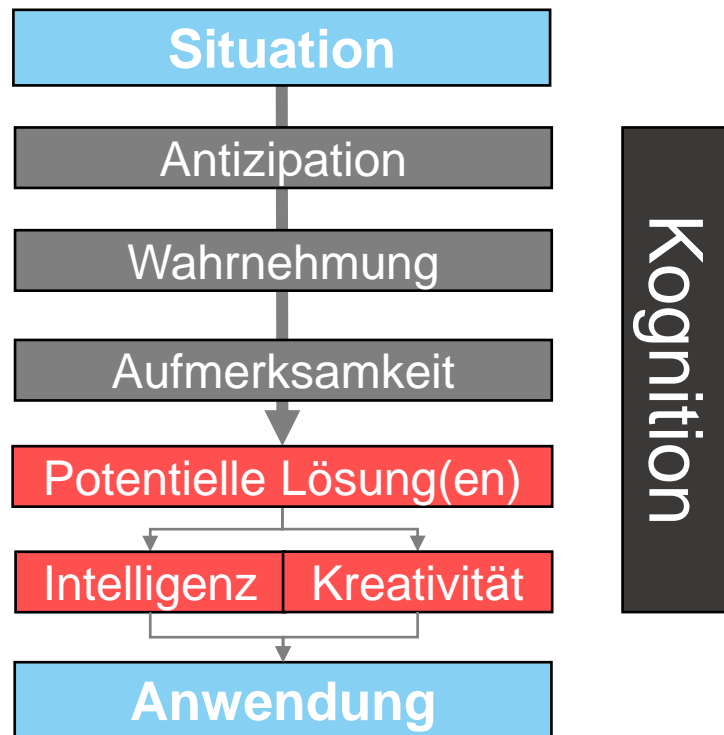


Dr. Jerry Medernach



Sport beginnt im Kopf

# Generierung von Lösungen



„Zunächst wird eine **Situation antizipiert** und auf der Grundlage früherer **Erfahrungen wahrgenommen**. Dann wird die **Aufmerksamkeit** auf spezifische Ziele der Situation gerichtet, und schließlich wird eine **Reihe von Ideen gesammelt** und eine davon als **Lösung** für die Situation ausgewählt.“

Memmert (2015)



Sport beginnt im Kopf

# Intelligenz

- **“Intelligenz** bedeutet im Sport, situationsabhängig die beste Lösung (**best solution**) zu erkennen und **auszuwählen**”

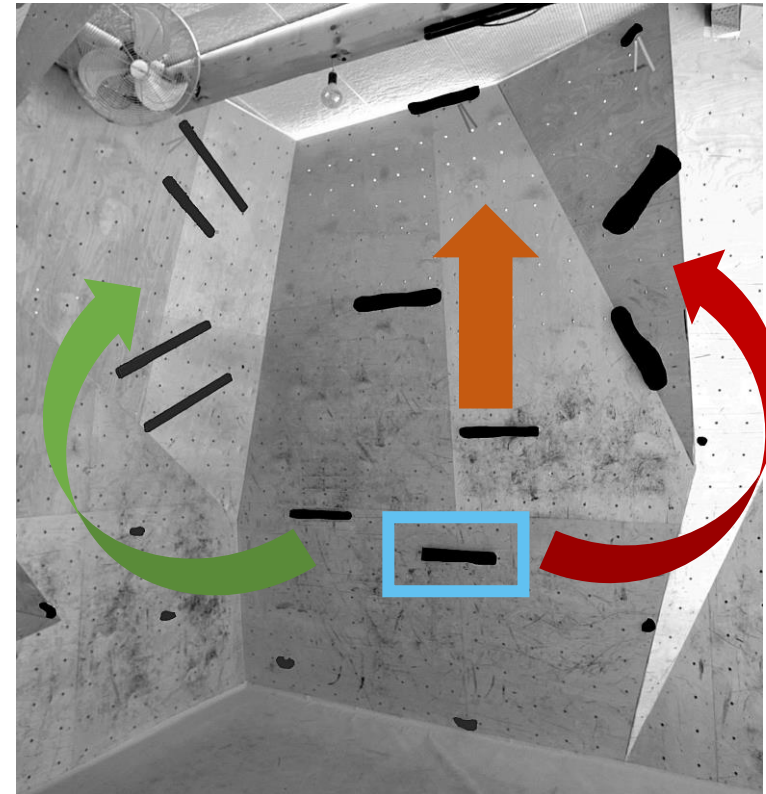
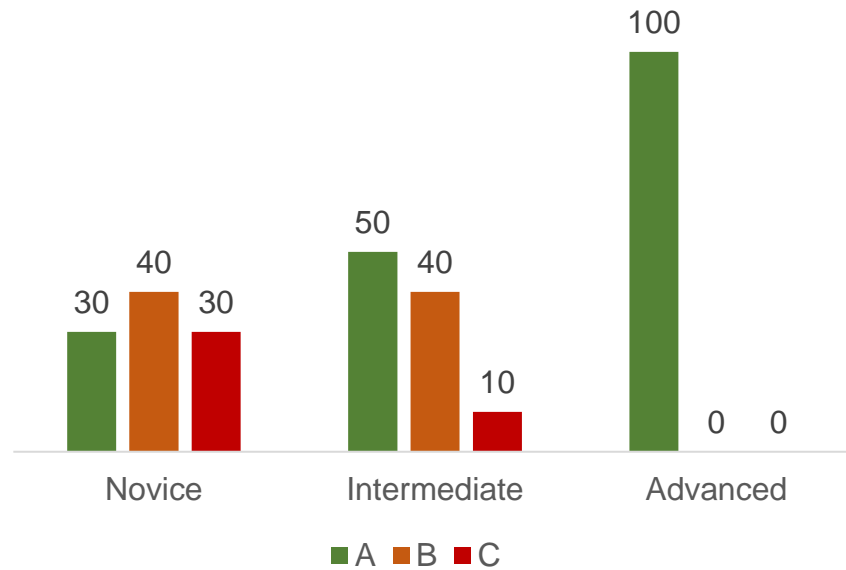


Memmert (2014)



Sport beginnt im Kopf

# Beispiel: Klettern



Medernach & Memmert (unpublished)

Symposium: Sport beginnt im Kopf

Dr. Jerry Medernach



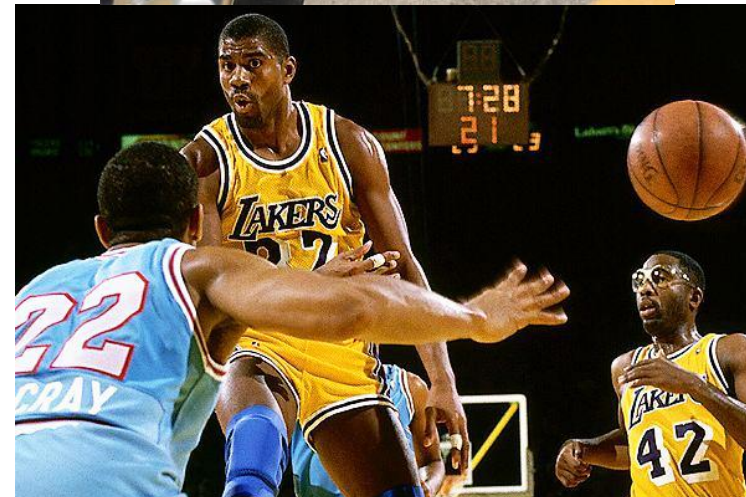
Sport beginnt im Kopf

# Kreativität

- **“Kreativität im Sport beinhaltet überraschende, seltene und / oder originelle taktische und motorische Lösung”**

Memmert (2019)

Symposium: Sport beginnt im Kopf



Dr. Jerry Medernach





Sport beginnt im Kopf

# Kreativität



Sport beginnt im Kopf

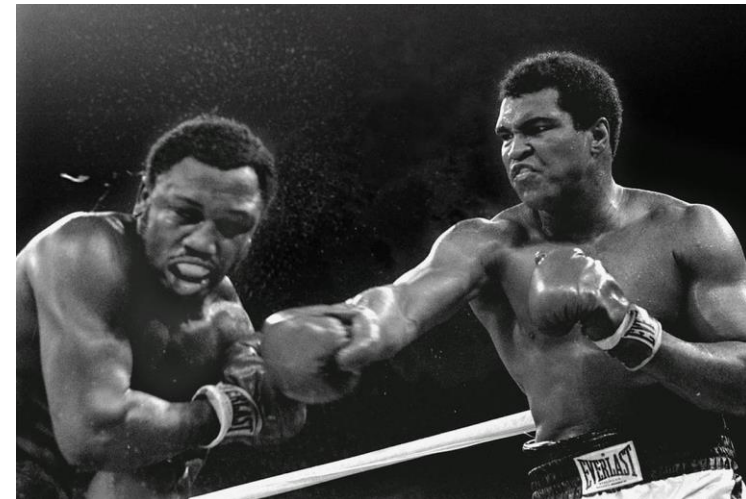
# Wo ist der Fehler?



Sport beginnt im Kopf

# Expertise in der Entscheidungsfindung

- **“Richtige Entscheidungen zu treffen basiert auf der Fähigkeit, Informationen über die aktuelle Situation mit vorhandenem Wissen zu integrieren, um eine geeignete Aktion auszuwählen.”**



Roca & Williams (2017)

Symposium: Sport beginnt im Kopf

Dr. Jerry Medernach



Sport beginnt im Kopf

# Ökologischer Realismus



„Kopplung von  
kognitiven  
Lösungen und  
motorischer  
Antwort“



Sport beginnt im Kopf

# Welche Bedeutung hat dies nun für uns?



Sport beginnt im Kopf

# Dreifacher Auftrag

**Begeisterung** für Sport

**Ziele** im Sport

**Erfolg** durch Sport



Sport beginnt im Kopf

# Take-Home Message 1

- „Spielen vor Üben“

Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)



Sport beginnt im Kopf

## Take-Home Message 2

- „**Offenheit** bedeutet nicht, dass jeder macht was er will“



Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)





Sport beginnt im Kopf

# Lernen, Entscheidungen zu treffen

- “Wenn Trainer sich auf den **anweisenden Stil** des Coachings verlassen und die **Antwort immer vorgeben**, dann **lernt der Athlet nie, Probleme selbst anzugehen**”

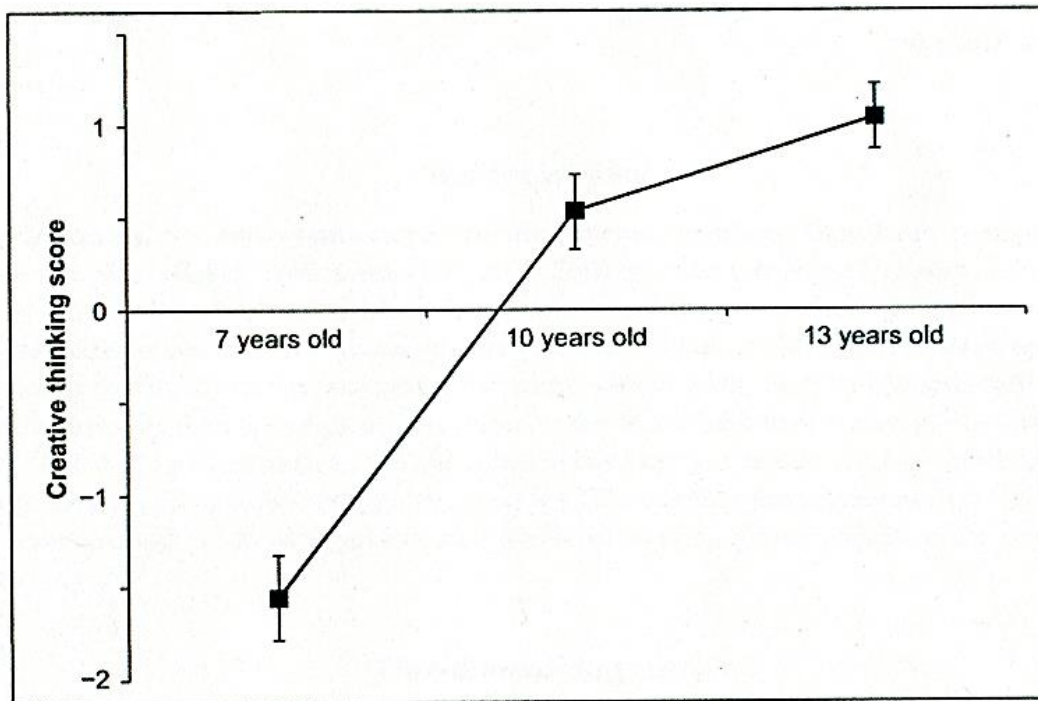


Kaya (2014)



Sport beginnt im Kopf

# Entwicklungszeitfenster



Memmert (2010)



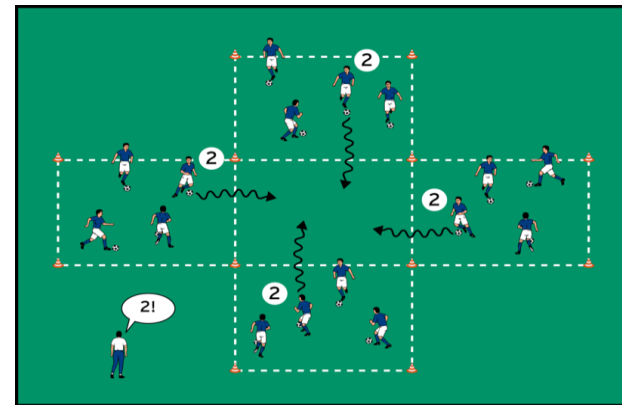
“Kreativität muss  
früh im Leben erlernt  
und entwickelt  
werden”



Sport beginnt im Kopf

# Take-Home Message 3

- „Zielgerichtetes Spielen“



Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)



Sport beginnt im Kopf

## Take-Home Message 4

- „Vielseitigkeit und abwechslungsreich“



Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)



Sport beginnt im Kopf

# Take-Home Message 5

- „Ganzheitlich und sportartübergreifend“

Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)



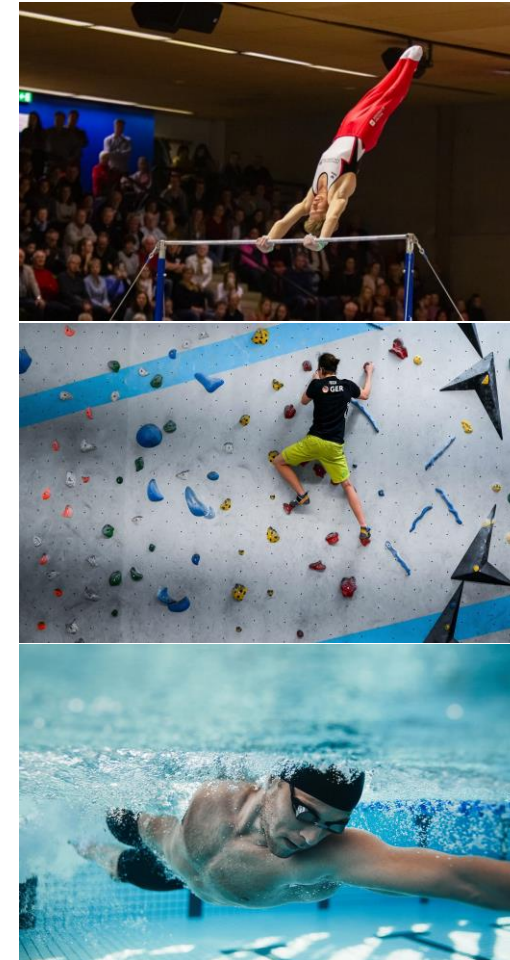
Sport beginnt im Kopf

# Transferprozesse

- „**Andere Aktivitäten** als das sportsspezifische Training spielen eine funktionelle Rolle bei der Entwicklung von **Expertenentscheidungen**“

Baker, Côté, & Abernethy (2003)

Symposium: Sport beginnt im Kopf



Dr. Jerry Medernach



Sport beginnt im Kopf

# Take-Home Message 6

- „Gezieltes Coaching“



Memmert (2015); Memmert & Roca (2019)



Sport beginnt im Kopf

# So viel wie nötig



- „Durch ein **einziges Wort** können Trainer die **Aufmerksamkeit der Spieler variieren**“

Memmert (2019)

Dr. Jerry Medernach





Sport beginnt im Kopf

# So wenig wie möglich

- „Aufgrund der **limitieren Kapazität** des **Arbeitsgedächtnisses**, sollten **Trainer bei Instruktionen und Anweisungen nicht zu viele Informationen geben**“

Memmert (2017)



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

jerry.medernach@sp.etat.lu  
+352 621 144 660

