



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



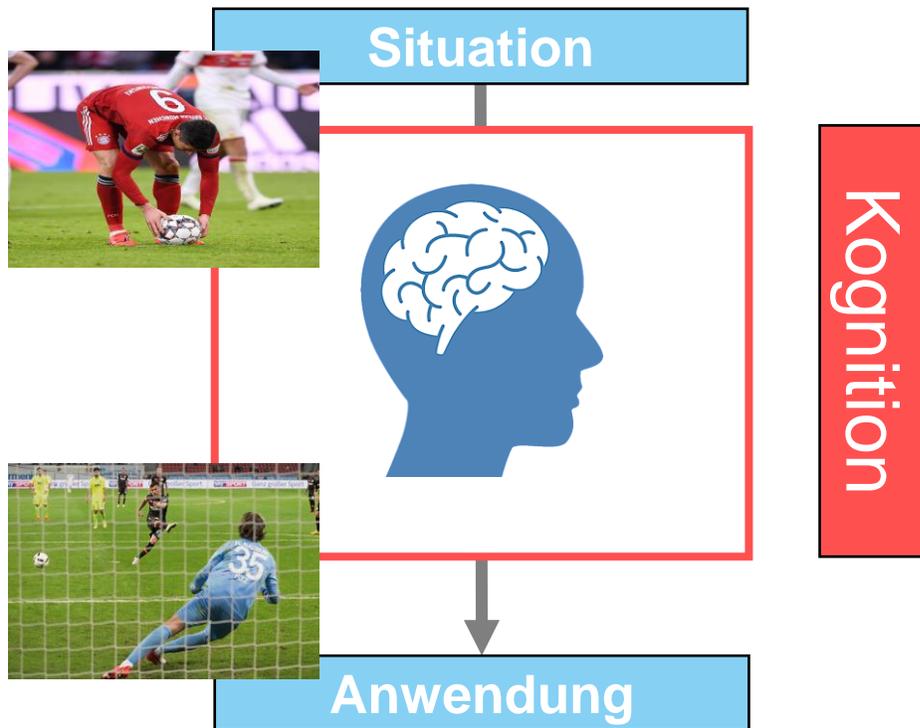
Sport beginnt im Kopf

Welche Entscheidung trifft MJ?



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 →



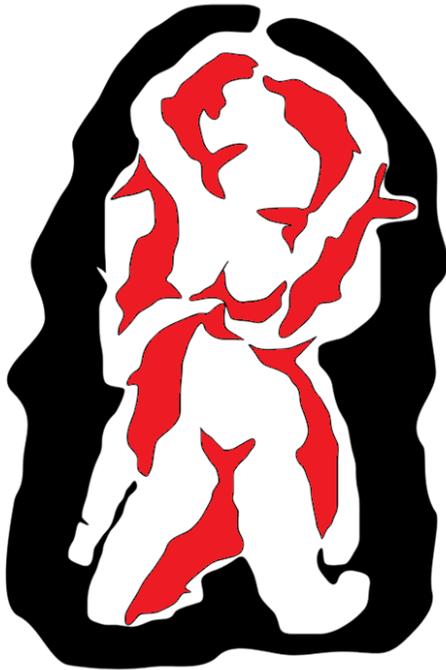
Sport beginnt im Kopf

Paradigmenwechsel



Sport beginnt im Kopf

Ich sehe was, was du nicht siehst



Del-Prête (1987)

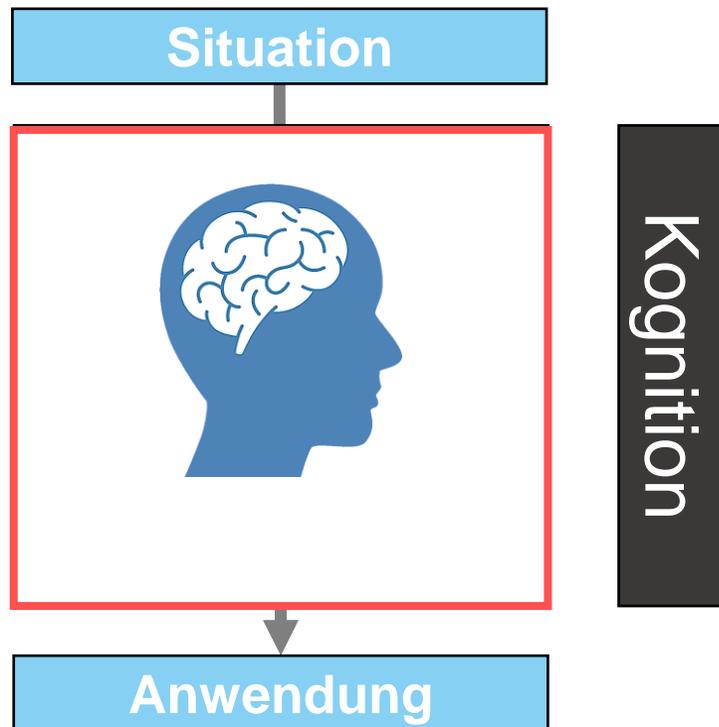


Memmert (2021)



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?

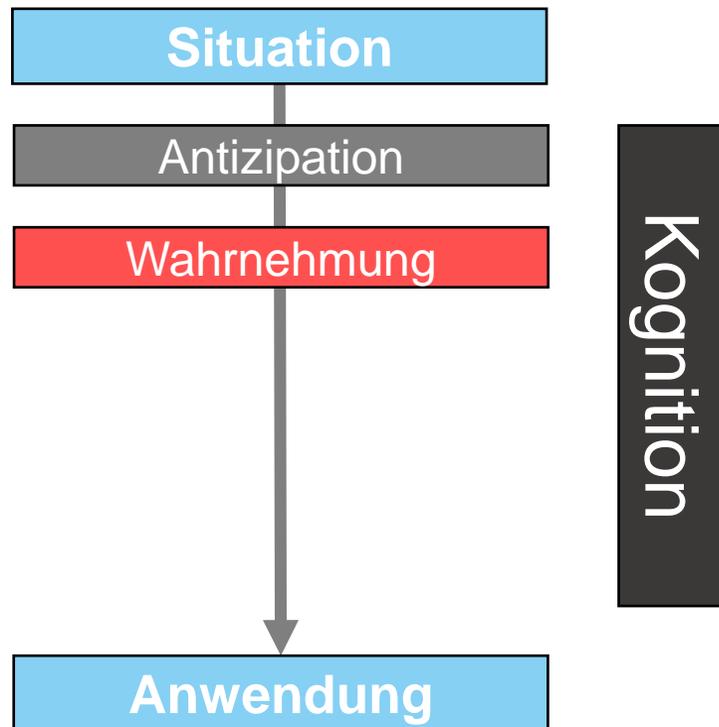


„Ihr könnt es so oft sagen
wie ihr wollt, **für mich**
ist das kein Vogel.
Sondern ein **Hase** der
auf **Ski** durch die Luft
fliegt“



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“

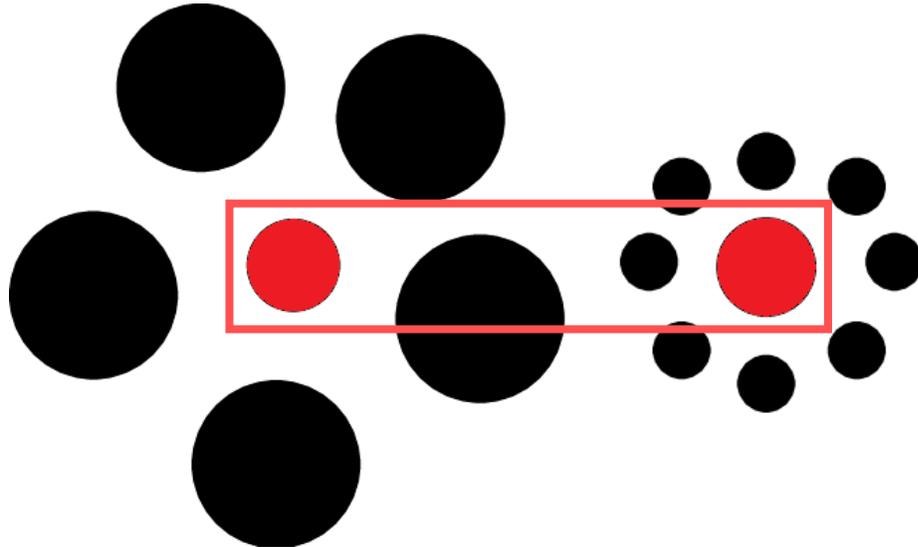
Stroop (1935)

Memmert (2017)

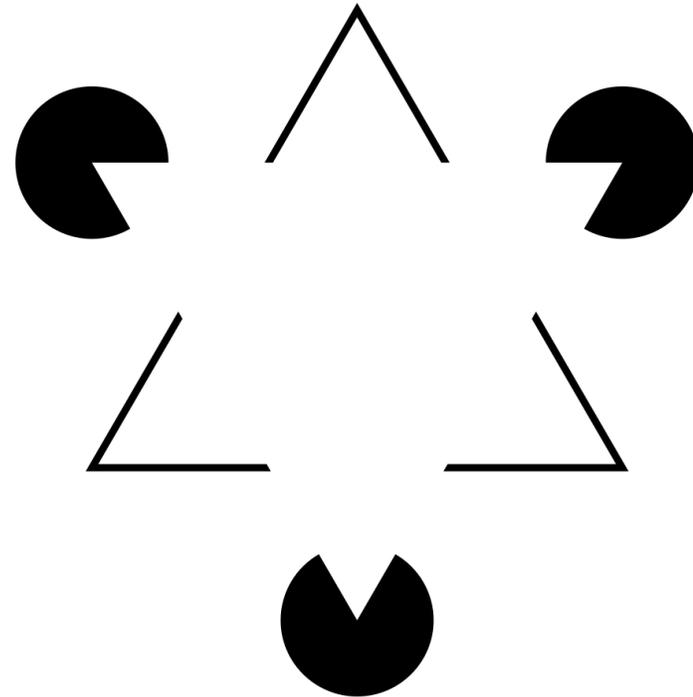


Sport beginnt im Kopf

Der Mensch ist ein kognitiver Geizhals



Ebbinghaus (1907)



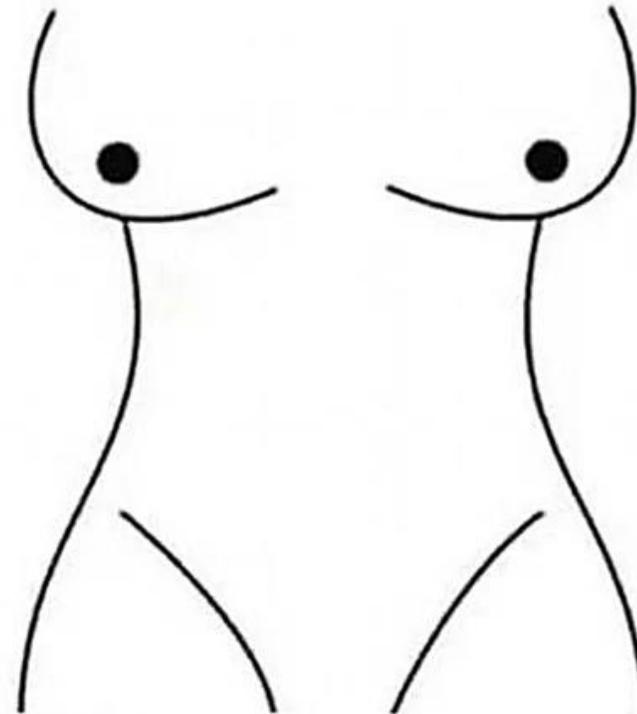
Kanizsa (1984)



Sport beginnt im Kopf

Wahrnehmung ist subjektiv

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



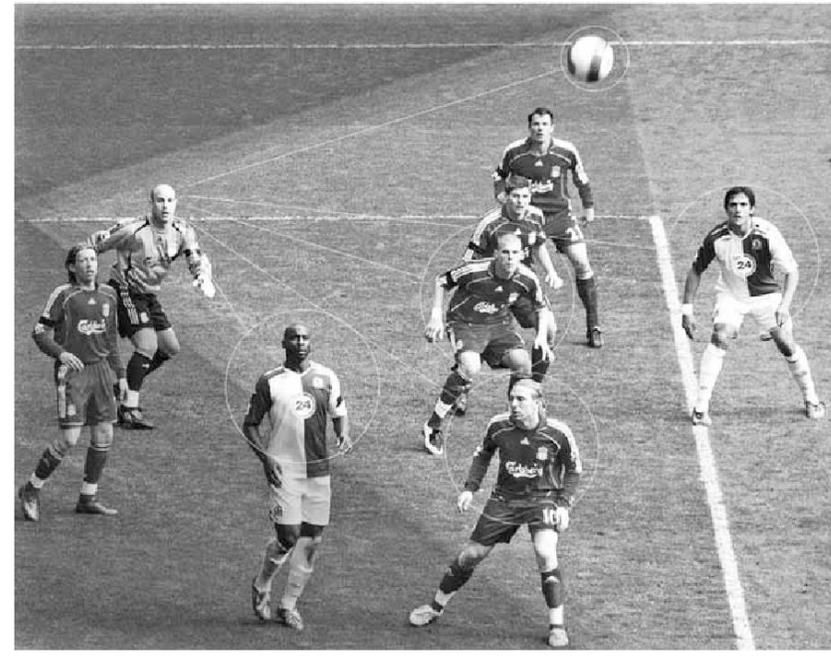
Lobinger (2007)



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

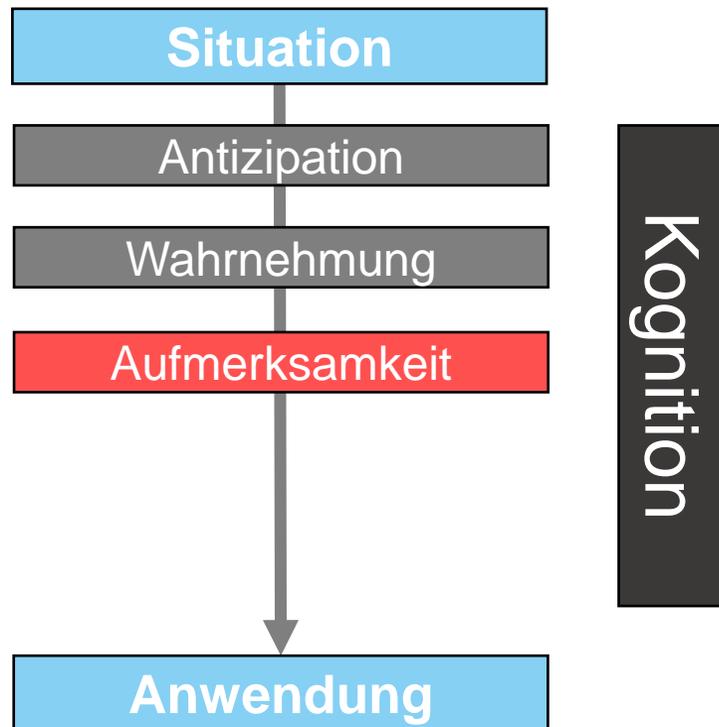


Sport beginnt im Kopf



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

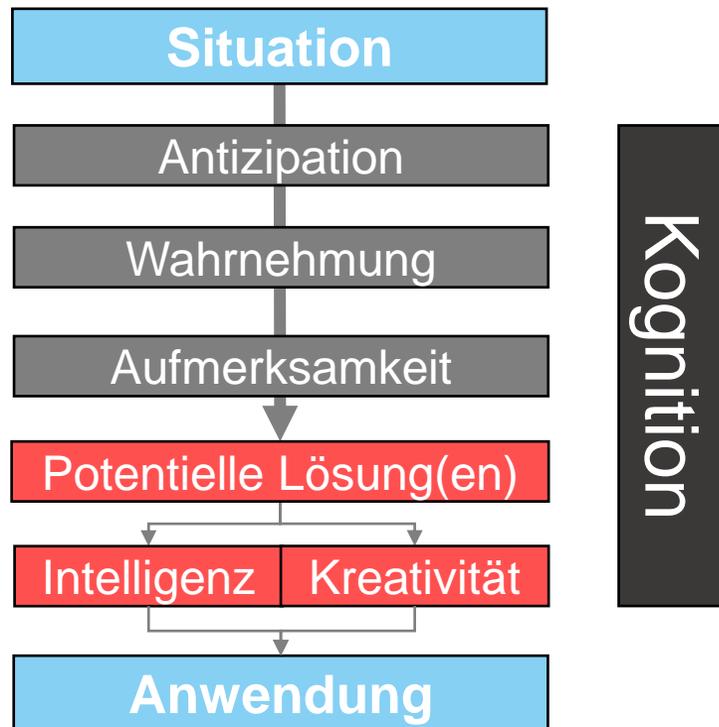


Dr. Jerry Medernach



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**”

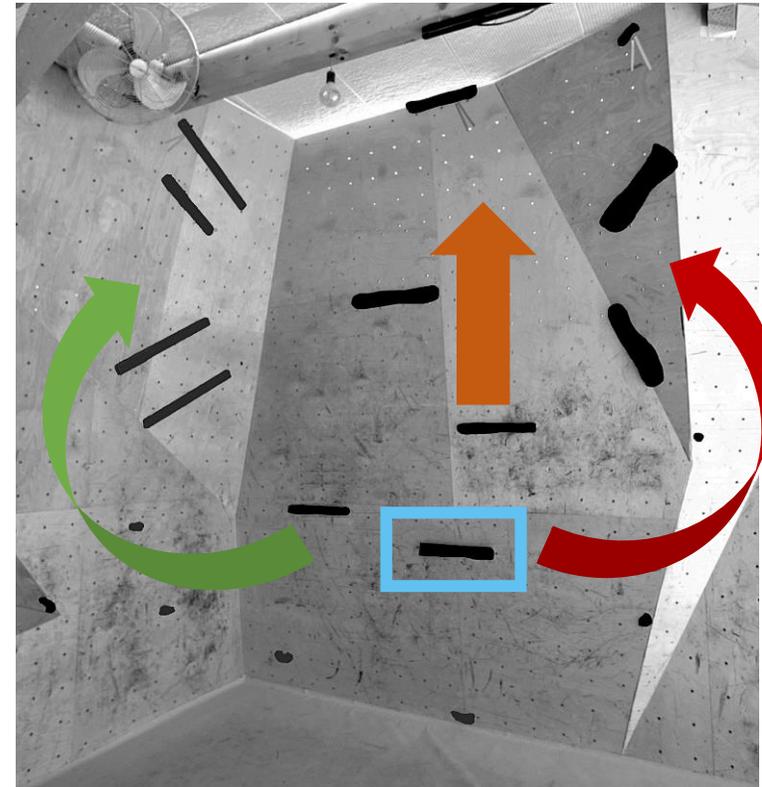
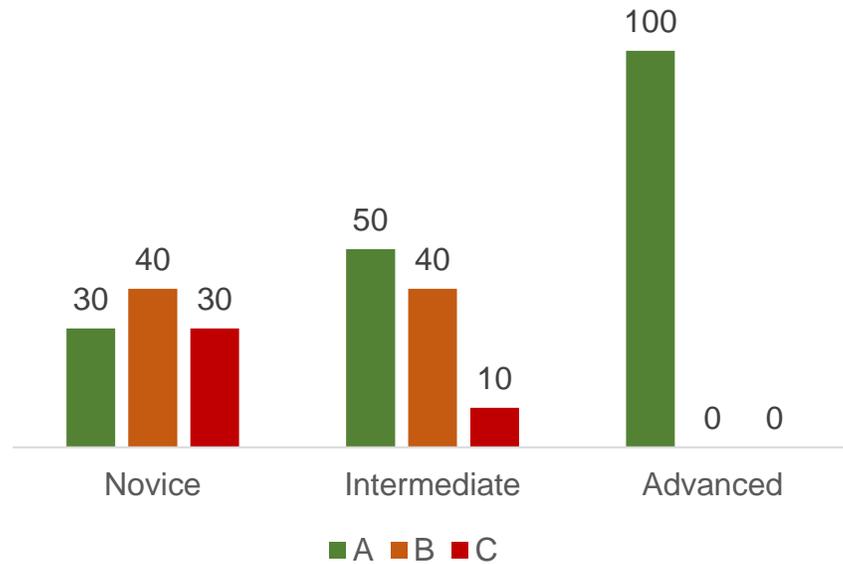


Memmert (2014)



Sport beginnt im Kopf

Beispiel: Klettern



Medernach & Memmert (unpublished)

Symposium: Sport beginnt im Kopf

Dr. Jerry Medernach



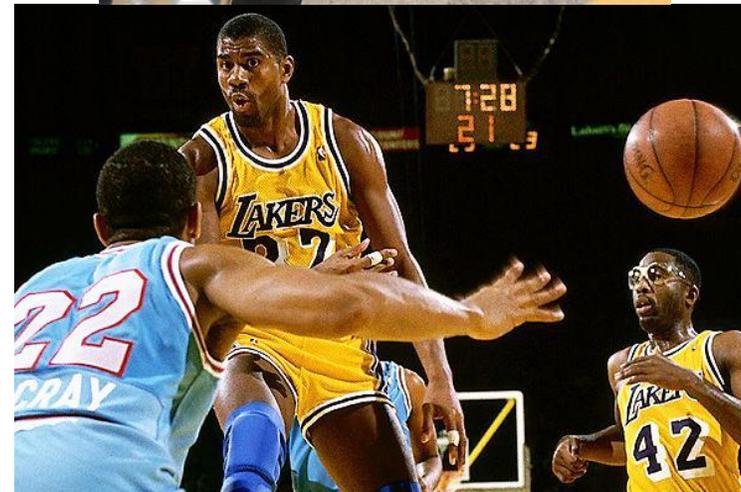
Sport beginnt im Kopf

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

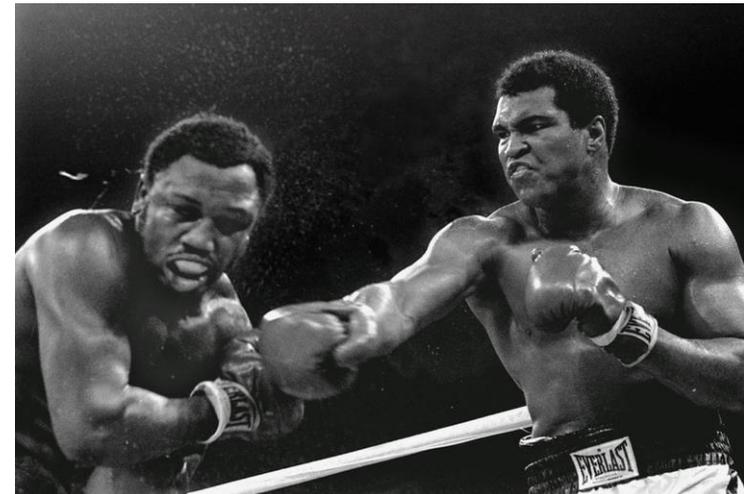
Wo ist der Fehler?



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)



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)

Symposium: Sport beginnt im Kopf



Dr. Jerry Medernach



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**”

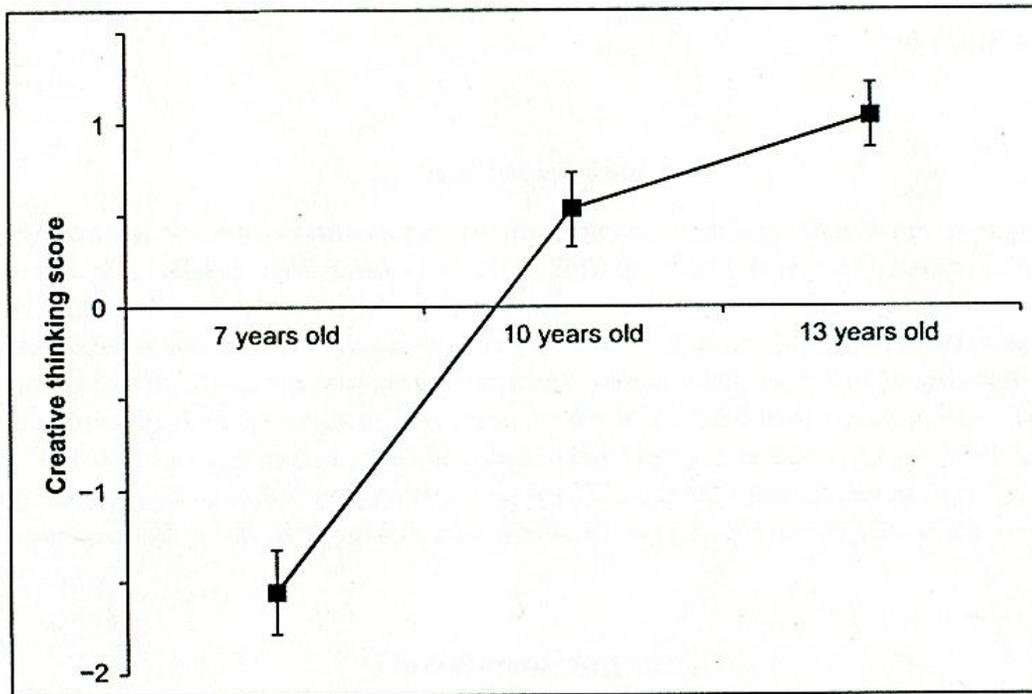


Kaya (2014)



Sport beginnt im Kopf

Entwicklungszeitfenster



Memmert (2010)



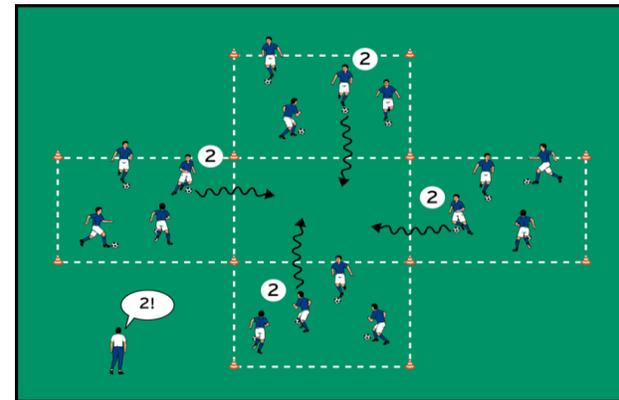
**“Kreativität muss
früh im Leben erlernt
und entwickelt
werden”**



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)



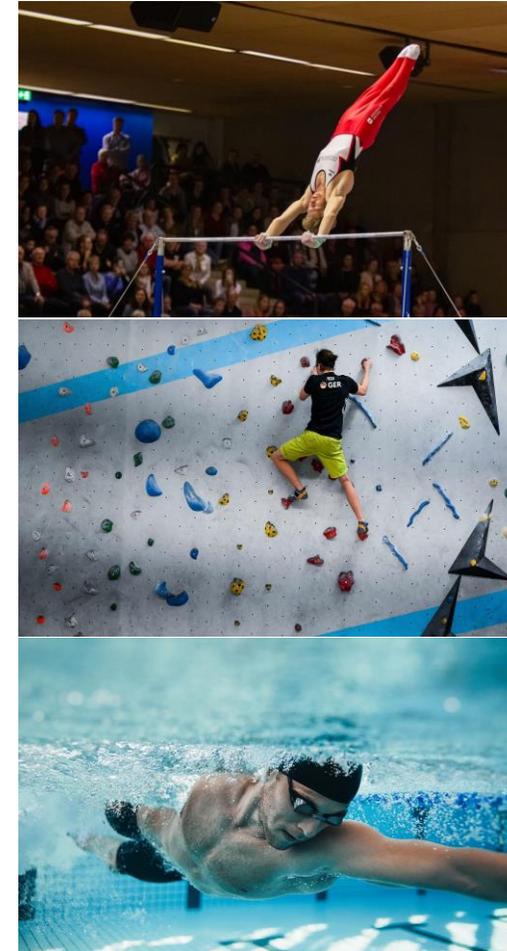
Sport beginnt im Kopf

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

