



ENEPS

Ecole Nationale de l'Education
Physique et des Sports

Methodik & Didaktik

Kick-Off für ein erfolgreiches Coaching

Jerry Medernach



LTAD
LËTZEBUERG
LIEFT SPORT

Ablauf

- 14:00 – 14:45 Theorie: Basistipps für ein erfolgreiches Coaching
- 14:45 – 15:00 Pause und Umziehen
- 15:00 – 15:45 Praxis: Exemplarische Anwendung
- 15:45 – 16:00 Diskussion und Go Home Messages



„Ich weiß, dass ich nichts weiß“ (Sokrates)

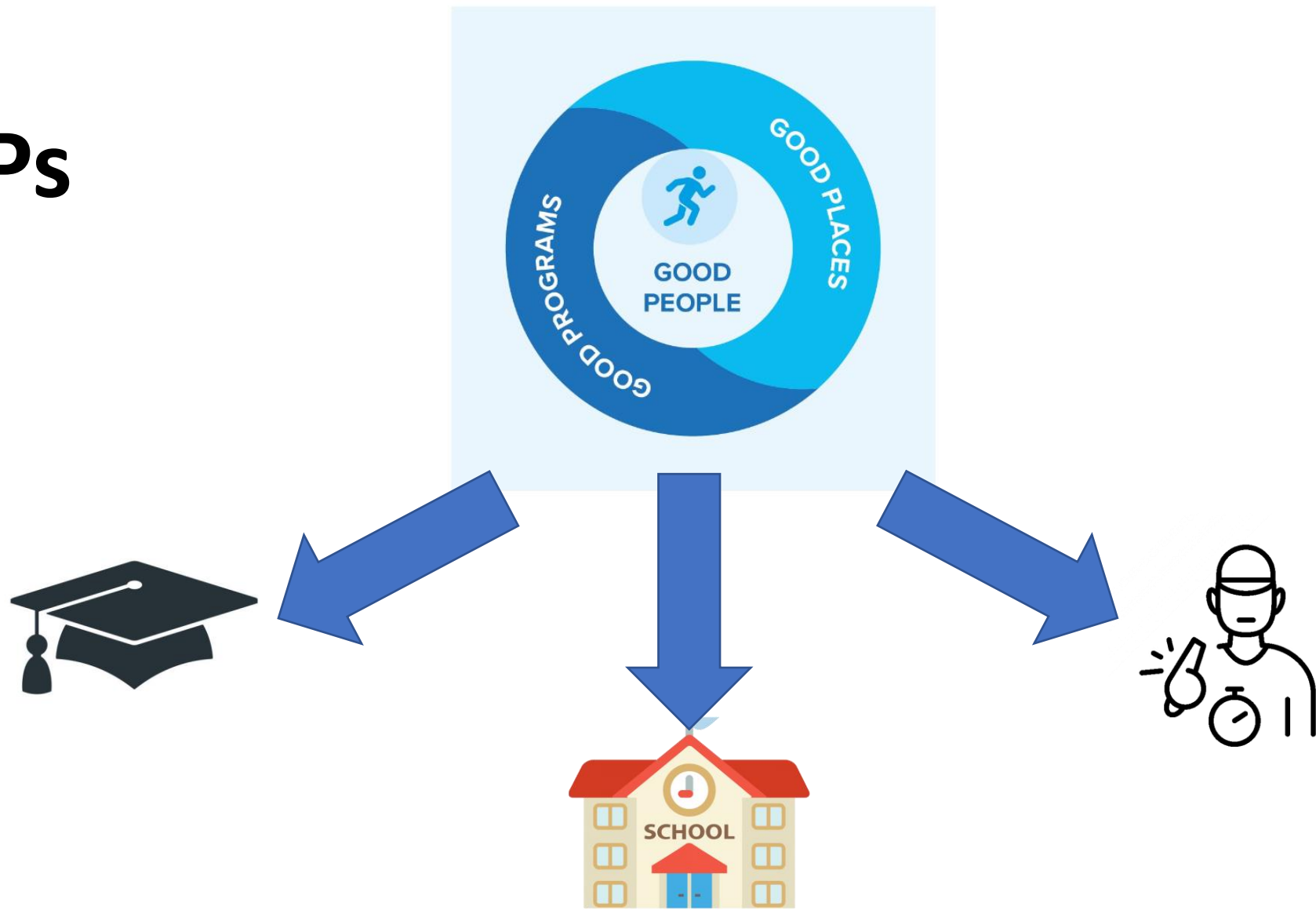


Quelle: <https://me.me/i/we-will-we-will-rock-you-kurt-cobain-2003-inspiration-9833938>



Einstieg

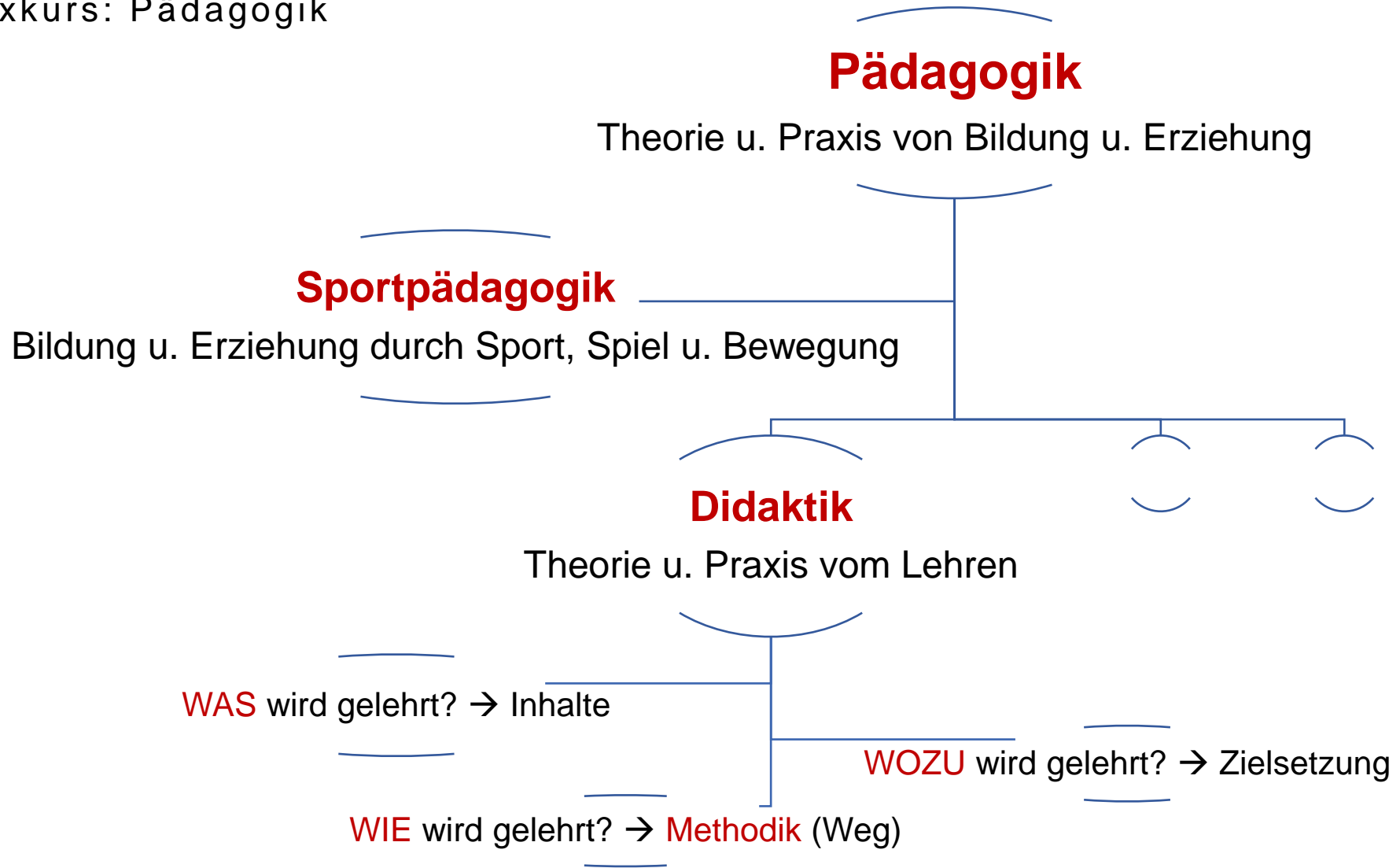
3 GPs



Frage

Was bedeuten die
Begriffe **Methodik**
und **Didaktik**?





Methodik und Didaktik

„Man kann nicht lehren ohne zu berücksichtigen, wie Menschen lernen“



Methodik = Maßnahmen + Konzepte

Maßnahmen des Trainers

- Verbal (e.g., Erklärung)
- Visuell (e.g., Vorzeigen)
- Akustisch (e.g., Pfiff)
- ...

Konzepte

- **Deduktiv**: Geschlossen + trainerzentriert
= Vorzeigen > Anweisung > Anwendung
- **Induktiv**: Offen + selbstständig
= *Learning by doing*
- **Ganzheitsmethode**: Ganzheitlich von Anfang an, aber Vereinfachung und Progression
- **Zergliederungsmethode**: Teillernmethode
Analytisch-synthetisch, anschließend Synthese



Beispiele

- „Vom **Leichten** zum **Schwierigen**“
- „Vom **Einfachen** zum **Komplexen**“
- „Vom **Bekanntem** zum **Unbekanntem**“
- „Vom **Langsamem** zum **Schnellen**“
- „Prinzip der **Altersanpassung**“
- „Prinzip der **Wiederholung (ohne zu wiederholen)**“



Strukturwandel des Sports

- Anzahl an Sportler ↑
- Inklusion neuer Bevölkerungsgruppen ↑
- Sportartenangebot ↑
- Kommerzielle Sportanbieter ↑
- Mehrere Sportarten ↑
- Unorganisiert, geringere Vereinsbindung ↑
- Freizeit-, Erlebnis- und Natursport ↑
- Weniger leistungsorientiert ↓
- Wandel kindlicher Bewegungswelt ↓
- Entkörperlichung des Alltags ↓



Auftrag des Coaches

- Erziehung **ZUM** Sport
 - Menschen für Sport begeistern
- Erziehung **DURCH** Sport
 - Sport als Medium
- Erziehung **IM** Sport
 - Handlungsfähigkeit (**Physical Literacy**)



Der „Kutscher“

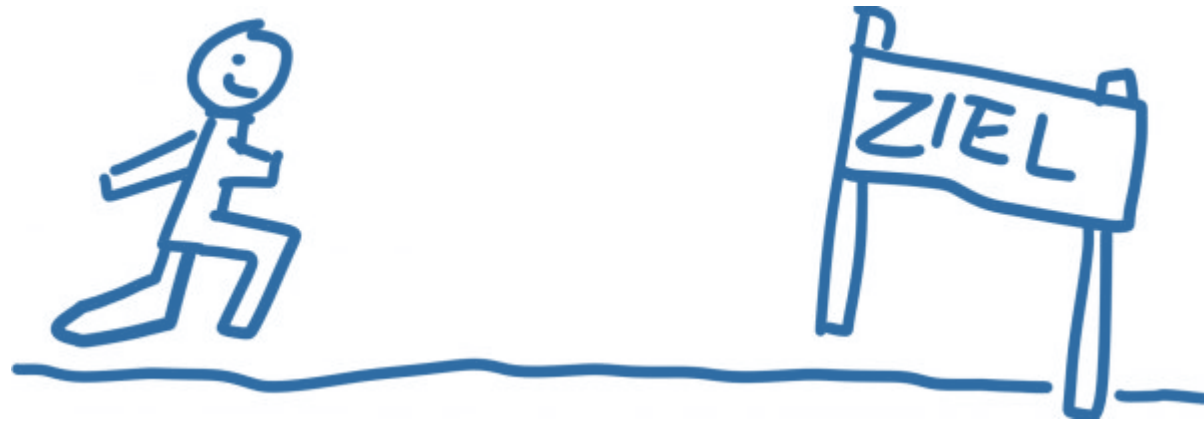
Bla,
Bla,
Bla...



Bla?



Prinzip 1: Das konkrete Ziel



Prinzip 1: Das konkrete Ziel

- „*Welcher Weg und welche Methode zweckmäßig sind, hängt von den Zielen und den Lerninhalten ab, die durch die Lehre vermittelt und im Lernen angeeignet werden sollen*“



Prinzip 1: Das konkrete Ziel

S PEZIFISCH

M ESSBAR

A KZEPTIERT

R EALISTISCH

T ERMINIERT

SMART-Regel



Prinzip 2: Meine Gruppe



Prinzip 2: Meine Gruppe

- Wer?
- Alter?
- Anzahl / Größe?
- Geschlecht?
- Niveau? Vorerfahrungen?
- Heterogenität?
- Besonderheiten?
- Inklusion?



Prinzip 3: Ich plane

Ja, mach nur einen Plan! Sei nur ein großes Licht! Und mach dann noch'nen zweiten Plan, **Gehn tun sie beide nicht.**

Bertolt Brecht, Das Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens. In: Die Dreigroschenoper, Dritter Akt



Prinzip 3: Ich plane

WOHIN?
Lernziele

WAS?
Inhalte

WIE?
Methode

WER?
Lernende

WO?
Rahmenbedingungen

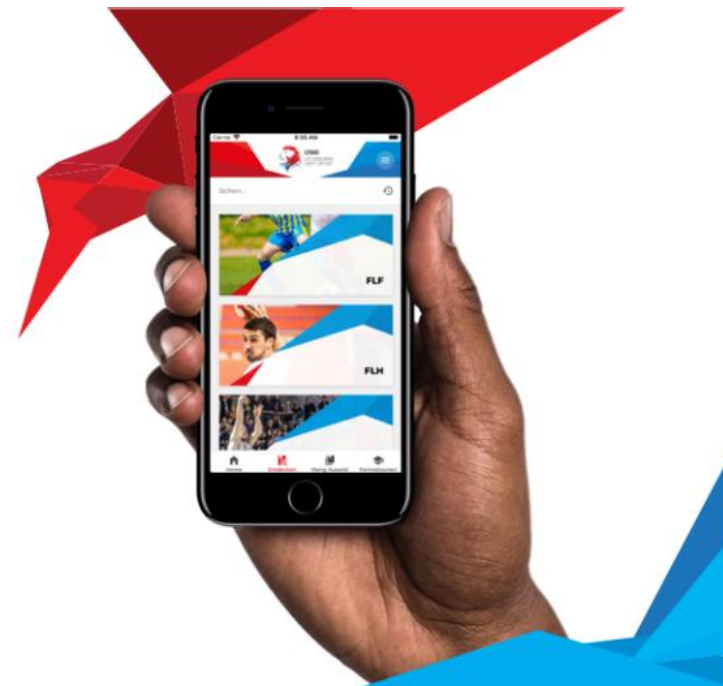


Prinzip 4: Ich bin organisiert



Prinzip 4: Ich bin organisiert

- Vorbereitung
- Antizipation
- Adaptation



Prinzip 4: Ich bin organisiert

- **Beispiel: Auf- und Abbau des Materials**
 - Möglichst vor Beginn der TE → Aktivitätsrate
 - Materialökonomie
 - Aufteilung innerhalb der Gruppe



Prinzip 5: Struktur meines Trainings



Gliederung meiner TE

- **Begrüßung & Organisation**
- Kurze **Besprechung** der in der vorherigen TE thematisierten Lerninhalte
- Schneller **praktischer Einstieg**
- Fließender Übergang zum **Hauptteil**
- **Ergebnissicherung** → Anwendung des im Hauptteil Gelernten
- (Cool Down)
- **Abschluss**: Erlebnisse & Geschehnisse → „Go Home Message“



Prinzip 6: Reflexion und Analyse



Prinzip 6: Reflexion und Analyse

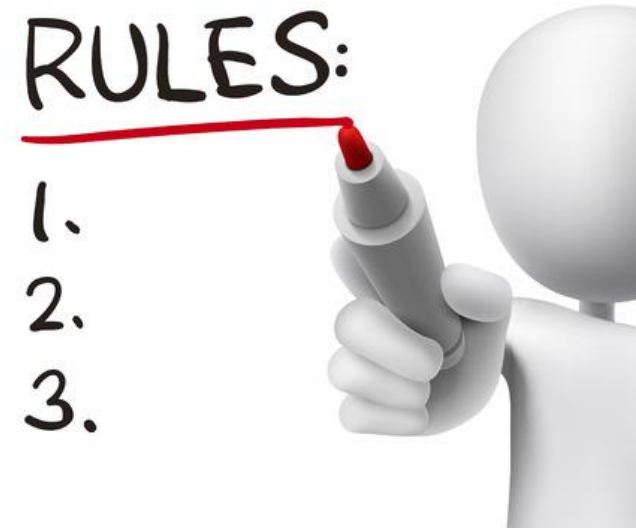
„Eine schlechte Erfahrung kann erst dann zu einer positiven Bildungserfahrung werden, wenn sie reflektiert wird.“

(Dewey, 1997, 47)

- Post-hoc
- Planmäßiger Verlauf?
- Schwierigkeiten der Athleten?
- Lernfortschritte?
- Zielsetzung erreicht?
- Auswahl der Übungs- und Spielformen?
- Anpassungen für die kommenden TE?
- Austausch mit Peers
- Dokumentation



Prinzip 7: Regeln und Rituale



Prinzip 7: Regeln und Rituale

„Mangelndes *Klassenmanagement*, fehlende *Regeln und Rituale*, eine unzureichende *Strukturierung* des Unterrichts und der fehlende *Einbezug der Schüler* in die *Unterrichtsgeschehnisse* tragen dazu bei, dass *kein lernförderliches Klassenklima* aufgebaut werden kann“



Prinzip 7: Regeln und Rituale

- Regeln (e.g., Benehmen, Pünktlichkeit, Auf- und Abbau) und Rituale (e.g., Im Kreis versammeln) sollten von Beginn an **festgelegt** werden
- Sie ermöglichen Struktur und Fairness
- Regeln sollten für alle Athleten **gleich** und **bekannt** sein
- Athleten sollen mit in die Vereinbarung der Regeln und Rituale **eingebunden** werden



Prinzip 8: Athleten- Trainer- Beziehung



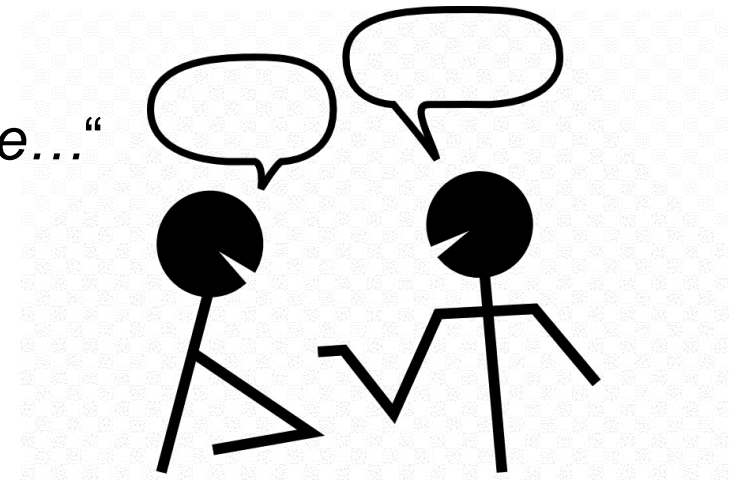
Prinzip 8: Athleten-Trainer-Beziehung

- Eine gute Beziehung zu den Athleten fördert die **Leistungsbereitschaft**
- Diese erfolgt über klare **Regeln und Rituale**, aber auch über die gegenseitige **Wertschätzung**
- Dabei gilt: „*Practise what you preach*“

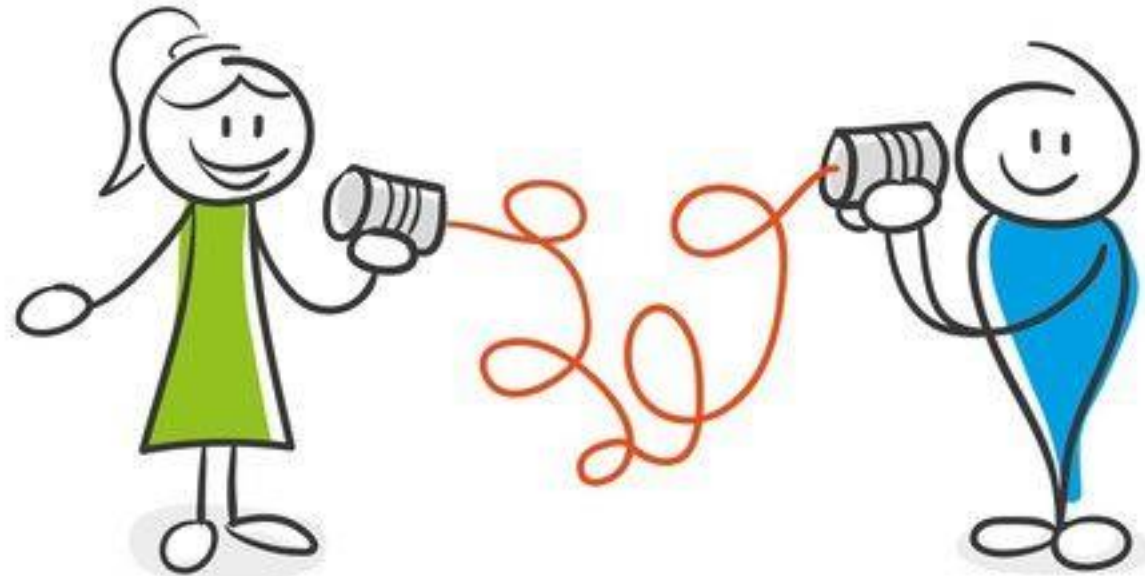


Prinzip 8: Athleten-Trainere-Beziehung

- **Dialog:** „Mein Trainer interessiert sich für mich“
- **Paraphrasieren:** „Wenn ich dich richtig verstanden habe...“
- **Zuhören:** „Mein Trainer hört mir zu“
- **Motivieren:** „Mein Trainer glaubt an mich“
- **Loben:** „Mein Trainer hat meine Bemühungen bemerkt“
- **Empathie:** „Mein Trainer versteht mich“
- **Keep calm...**wenn es einmal nicht gut läuft



Prinzip 9: Kommunikation



Verbale Kommunikation

- Entscheidend sind **kurze, verständliche** und **präzise Anweisungen**
- Oft erfolgen von Seiten des Trainers **zu viele Informationen**
- **Informationsrate** → so wenig wie möglich – sie viel wie nötig
- **Positionierung** (i.e., bei wichtigen Rückmeldungen alle zusammenrufen)



Verbale Kommunikation

- „**Zu viele Informationen** erreichen genau das Gegenteil des erwünschten Effekts: Der Aufmerksamkeitsfokus reduziert sich und **die Athleten erblinden**“
- „Deliberate-Coaching: **Lernwirksame Reduzierung der Erklärungen und Informationen**“
- „Durch **Demonstrationen** (nonverbal) den Transfer vom Sitzen zum Schwitzen fördern“



Erklären - Vorzeigen - Wiederholen

- Übungs- und Spielformen **immer vorzeigen**
- Grundsätzlich durch den **Trainer** (Glaubwürdigkeit)
- Zusätzlich durch einen **Athleten** („die Aufgabe ist prinzipiell machbar“)
- Auch **Fehler** sollen vorgezeigt werden



Prinzip 9: Kommunikation



Nonverbale Kommunikation

- „Das wirklich interessante an der Körpersprache ist, dass sie **größtenteils unbewusst stattfindet**“
- „Denn nonverbale Kommunikation ist nicht einfach nur Gesichtsausdruck oder die Art der Haltung, vielmehr handelt es sich um einen feinen **Mix aus Gestik, Mimik, Körperhaltung, Bewegung, Augenkontakt und Verhalten**“
- “Aber genau hier gibt es oftmals eine **Diskrepanz** zwischen der **verbalen** und **nonverbalen Botschaft**”
- „Dadurch wirkt die Kommunikation in ihrer Gesamtheit nicht authentisch und trägt zur **Verwirrung** bei“

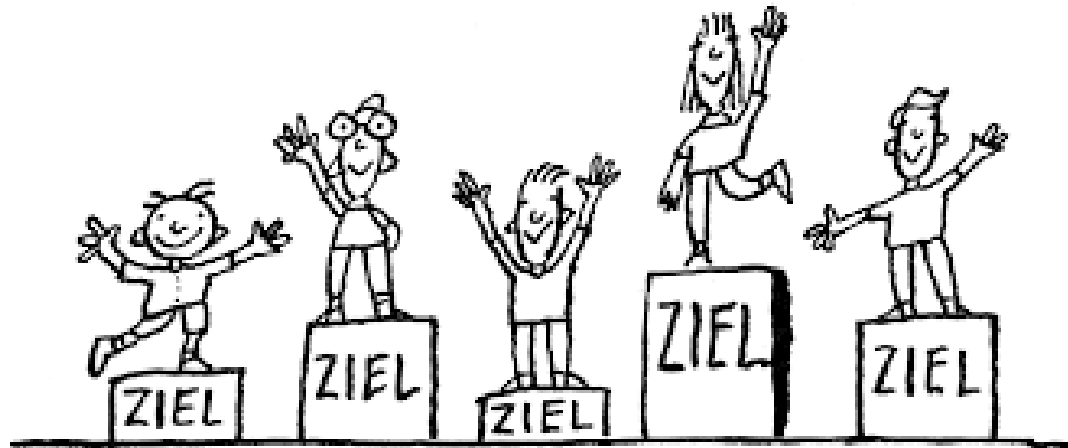


Feedback

- Ausreichend Zeit, bevor Feedback erfolgt
- Immer und zeitnah
- Kurz und präzise (i.e., „Achte beim Laufen auf...“)
- Individuell vs. kollektiv
- Loben (i.e., Hervorhebung der Lernfortschritte) und ermutigen
- Ehrlich, aber konstruktiv (i.e., Sachebene)
- Sparsam (i.e., nicht alle Fehler vorwegnehmen)
- Möglichkeit geben, die Rückmeldungen umzusetzen



Prinzip 10: Differenzierung und Individualisierung



Kinder sind keine Miniatur-Erwachsene!

- Unterschiedliche Lerntypen (visuell, kinästhetisch, akustisch)
- Unterschiedliche Lerntempi
- Individuelle Dispositionen
- Unterschiedliche Lernvoraussetzungen
- Heterogene Gruppen

→ one size fits all kann nicht funktionieren!



Daher

- Organisatorische und methodische Maßnahmen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Personen gerecht zu werden
- Maximierung der Lernfortschritte durch vielseitige Zugangswege und vielseitige Bewegungsangebote



Beispiele

- **Didaktische Differenzierung** → Unterschiedliche Lernziele
- **Methodische Differenzierung** → Gemeinsame Lernziele, aber andere methodische Mittel (e.g., Hilfestellung, Geräte)
- Differenzierung der **Sozialformen** (i.e., Einzel, Partner, Gruppe)
- **Gruppenbildung:**
 - Homogene vs. Heterogene Gruppen
 - Im Vorfeld aufstellen



Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit



Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- „Wenn der Sportunterricht als Lehr- und Lernprozess betrachtet wird, in dem durch den **Einsatz vielfältiger Bewegungsformen** und Sportarten, kognitives, motorisches und soziales Lernen und Üben stattfindet [...], dann **verbietet** sich der **Einsatz weniger und stets gleichbleibender Vermittlungsverfahren.**“



Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- Vor allem im Freizeit- und Breitensport sollen **vielseitige Zugangswege** gewährleistet werden
- Dadurch wird die **ganzheitliche Entwicklung** unserer Athleten gefördert
- Eine **breite Bewegungsausbildung** erleichtert den Erwerb von neuen Fertigkeiten in späteren Lebensphasen
- Vielseitigkeit ermöglicht **Transferprozesse** zu anderen Bewegungsfeldern und innerhalb der eigenen Sportart
- Vielseitigkeit **reduziert** die Gefahr von **Überlastungen und Drop-outs**



Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit

- Altersangepasst
- Offenheit und Entscheidungsmöglichkeit → Lehre erst, was zu tun ist, und dann erst, wie es zu tun ist
- praxisnah und anwendungsorientiert
- Erlebnisorientiert → Spielen vor Üben
- Sportartübergreifend → Transfer
- Mehrperspektivität → Sport, Spiel und Bewegung vielfältig erleben

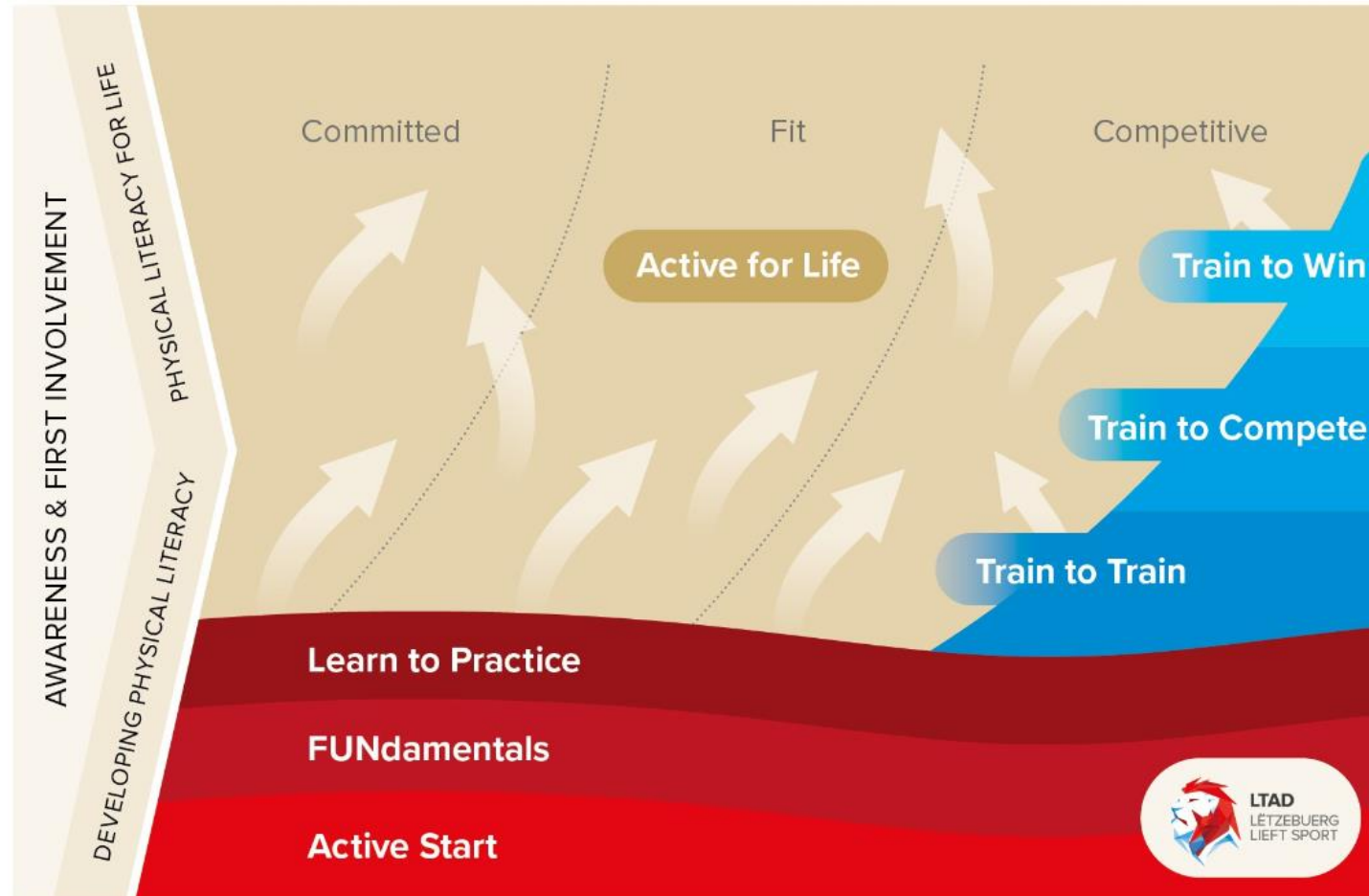


Beispiele

- Variation der **Bewegungsausführung**
 - Bewegungsgeschwindigkeit, Ausgangsbedingung, ...
- Variation der **Übungsbedingungen**
 - Entfernung, Abstand, Zeitdruck, Optische Einschränkung, ...
- **Repetition without Repetition**
 - Gleiches Ziel, aber Variation der Übung



Prinzip 11: Variation und Vielseitigkeit



Prinzip 12: Progression



Exkurs: Physiologie

- Wirksame Belastungsreize führen zur **Störung der Homöostase** mit entsprechenden Anpassungsprozessen
- Unveränderte Trainingsreize lösen keine Störung der Homöostase aus
- Um Anpassungen hervorzurufen, muss der Stimulus individuell und situationsspezifisch angepasst werden
- **Progressive Belastungssteigerungen** (i.e., Intensität, Volumen, Variationen) wirken Akkommodationsprozessen entgegen



Prinzip 12: Progression

- **Erst Grobform**
 - Bewegungsausführung unter günstigen Bedingungen (→ langsam, ohne Gegner, kein Zeitdruck)
- **Dann Feinform**
 - Optimierung der Bewegungsausführung unter zunehmend schwierigeren Bedingungen (→ Zeitdruck, Gegner)
- **Und schließlich variable Verfügbarkeit**
 - Sichere Ausführung und Anwendung auch unter ungewohnten Bedingungen



Grundsätzlich gilt:

- Aufgaben müssen prinzipiell lösbar sein → Frustrationspotential
- 70% (2/3) als Anhaltspunkt
- Heterogenität der Gruppe:
 - Eine kleine Gruppe kann die Anforderungen auf Anhieb umsetzen (→ Gefahr der Langweile)
 - Ein Großteil erreicht die Zielsetzung über eine methodische Heranführung
 - Eine Minderheit wird das Ziel (leider) nicht sofort erreichen



Vereinfachungsstrategien (exemplarisch)

- Vergrößerung der Zielfläche
- Reduzierung der Spielfeldgröße
- Reduzierung der Spieleranzahl
- Reduzierung der Regeln

→ Im Verlauf progressiv anpassen, um Komplexität zunehmend zu erweitern



Steuerung der Komplexität

Steuerung über die Druckbedingungen

- Präzisionsdruck (e.g. Handstand auf dem Schwebebalken)
- Zeitdruck (e.g. 24-Sekunden-Regel im Basketball)
- Komplexitätsdruck (e.g. Spiel 3 vs. 3 im Fußball)
- Belastungsdruck (e.g. Training der Nichtwiederholbarkeit)



Steuerung der Komplexität

Steuerung über die Informationsanforderungen

- Optisch
- Akustisch
- Taktil
- Kinästhetisch
- Vestibulär



What Coaches Do Matters (Hattie, 2009)

„Wohl nie zuvor wurde in der Bildung so viel über Spaß geredet wie heute [...]. Frontalunterricht funktioniert [...] nicht schlechter als solcher in Gruppen, große Klassen sind genauso gut oder schlecht wie kleine. **Entscheidend sind die Lehrer** [...]. In Schweden bestätigte sich dies 2010 in einem Experiment eindrucksvoll. **Die besten Lehrer des Landes schickte man immer wieder an die schlechtesten Schulen – die daraufhin bald zu den besten zählten**“ (Brandeins, 08/14, 12)



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit

