KOMMUNIZIERE ICH GUT IM SPORTUNTERRICHT? TIPPS UND TRICKS FÜR SPORTLEHRER:INNEN

Mag. Martin Plessl

MARTIN PLESSL – WER IST DAS?

aktuell:

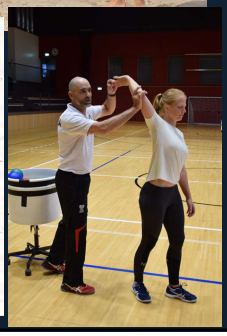
- ÖVV Ausbildungsreferent
- selbständig

davor:

- Beach-VB Nationalteamtrainer
- Hallentrainer UVC Graz
- Lehrer Sport/Mathematik

Grazer sind heiß auf neue Erfolgsgeschichten

Die Herren des UVC Graz haben ihr erstes Saisonziel klar erreicht. Im neuen Jahr sollen die Erfolge fortgesetzt werden.

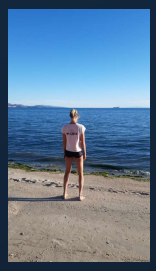


MARTIN PLESSL – WAS MACHT DER?

STARK-IM-KOPF.AT
COACHING - MENTALTRAINING

Österreichischer Volleyball Verband

MARTIN PLESSL
SPORTS COACHING
& CONSULTING



KONTAKT / UNTERLAGEN

BeachcoachMP

martin.plessl@volleynet.at

volleyball-insights.com

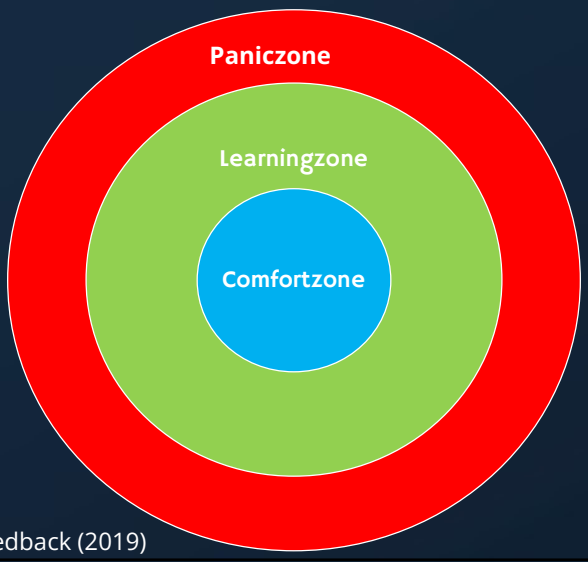
martin.plessl_sports.coaching

4

EINSTIMMUNG

5

RAUS AUS DER KOMFORTZONE



Nach Hattie: Visible Feedback (2019)

TRADITION IN FRAGE STELLEN

„The basic human challenge – it's hard to learn if you already know."

Amy Edmondson (1999)

7

WISSENSCHAFT VS. PRAXIS

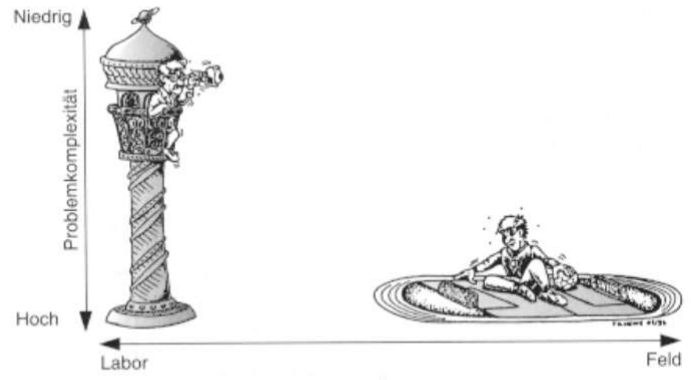
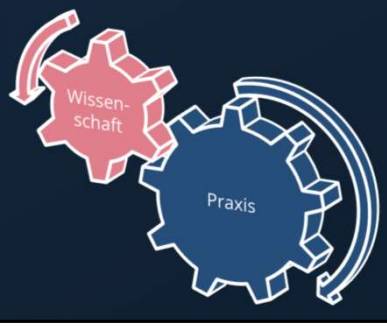


Abbildung 1: Der Theorie-Praxis-Graben (nach Roth, 1996, S. 17)

8

WISSENSCHAFT *UND* PRAXIS

- viel angewandte Forschung in den letzten Jahren
- Wissenschaft stellt relevante Fragen
- Erkenntnisse kommen langsam in die Praxis



9

MEIN ZIEL HEUTE

- Denkanstöße für Sportunterricht geben
- neue Perspektiven auf Sportunterricht bieten
- aktuelle, relevante Forschungsergebnisse praxistauglich vermitteln
- relevante Beispiele für den Sportunterricht geben

10

ÜBERBLICK

- Kurze Einstimmung ✓
- Lernumgebung - Trainingskultur - Fehlerkultur
- Instruktionen und Feedback
- Gestaltung des Unterrichts
  - Arten von Training – Schwierigkeitsgrad
  - Spezifität
  - Methoden fürs Training/Techniklernen
- 3 Infos/Skills zum Mitnehmen

11

LERNUMGEBUNG – FEHLERKULTUR

12

GÜNSTIGE VORAUSSETZUNGEN FÜR (BEWEGUNGS)LERNEN

- „psychological safety“
- (Intrinsische) Motivation
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Selbstbestimmung (Autonomie)

13

TRAUMA SPORTUNTERRICHT

„TRAUMA TURNUNTERRICHT“

Horror Völkerball: Immer als Letzte gewählt, immer ausgelacht, weil ich nix konnte und fürchterliche Angst vor dem Ball hatte. Wurde ich abgeschossen, hab ich immer geweint, weil das echt schmerzhaft war mit den harten Bällen. Dann wurde ich noch mehr ausgelacht. Irgendwann den Turnunterricht regelmäßig geschwänzt.

15

https://www.derstandard.at/story/2000077316115/trauma-turnunterricht-ihre-schlimmsten-geschichten (2009)

„TRAUMA TURNUNTERRICHT“

In der ersten Klasse Gymnasium hatten wir einen relativ dicken und völlig unsportlichen Buben im der Klasse. Der ist im Turnen die Sprossenwand nicht raufgekommen, hat dabei völlig die Nerven weggeschmissen und hat darunter auch sichtlich gelitten. Der Turnlehrer hat ihm dann zugerufen: "Was bist du für ein Würstchen!"

16

https://www.derstandard.at/story/2000077316115/trauma-turnunterricht-ihre-schlimmsten-geschichten (2009)

„TRAUMA TURNUNTERRICHT“

Weiterführende Schule, Altersklasse etwa 14-18, Schwimmunterricht. Alle MUSSTEN vom 3m Brett springen. Eine Mitschülerin, die da einfach wirklich extreme Angst hatte, wurde dazu gezwungen, hinaufzuklettern, als sie wieder zurück wollte, blockierte die Turnlehrerin die Leiter und ließ sie nicht mehr heruntersteigen. Die saß sicher eine halbe Stunde zitternd auf dem 3m-Brett, bevor sie sich schließlich völlig panisch irgendwie runterfallen ließ. Wir anderen haben uns nix sagen getraut, aus Angst vor Sanktionen.

17

https://www.derstandard.at/story/2000077316115/trauma-turnunterricht-ihre-schlimmsten-geschichten (2009)

„TRAUMA TURNUNTERRICHT“

Ich war ein pummeliges Kind, das von den meisten Mitschülern eh schon sekkiert worden ist. Lehrer lässt mich alleine vor allen anderen Kindern 10 Runden in der Halle laufen und alle schreien, dass ich schneller laufen soll.

18

https://www.derstandard.at/story/2000077316115/trauma-turnunterricht-ihre-schlimmsten-geschichten (2009)

„PSYCHOLOGICAL SAFETY“

Niemand möchte	Einfache Lösung
ignorant wirken	stell keine Fragen
inkompetent wirken	mach keine Fehler gib keine Fehler zu
aufdringlich wirken	mach keine Vorschläge bring keine Ideen
negativ auffallen	kritisiere nicht

kein/wenig Lernen

19

„PSYCHOLOGICAL SAFETY“

„Psychologische Sicherheit ist die Überzeugung, das man für Ideen, Frahgen, Bedencken oder Vehler weder bestraft noch herabgewürdigt wird.“

Amy Edmondson (1999)

20

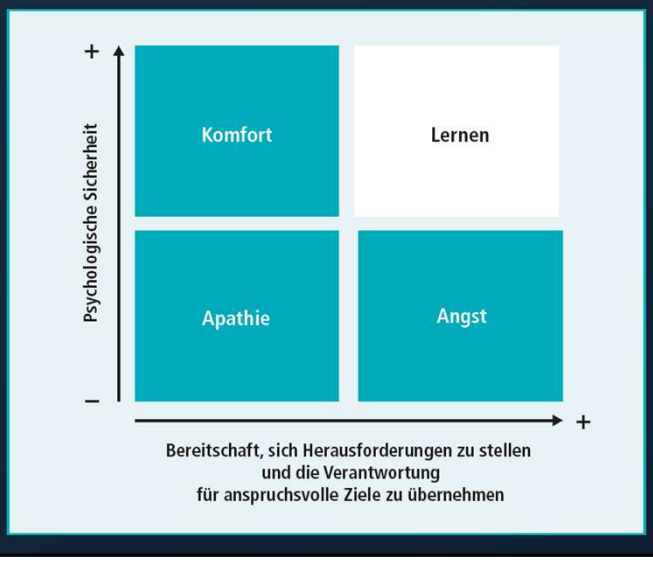
„PSYCHOLOGICAL SAFETY“

„Psychologische Sicherheit ist die Überzeugung, dass man für Ideen, Fragen, Bedenken oder Fehler weder bestraft noch herabgewürdigt wird.“

Amy Edmondson (1999)

21

„PSYCHOLOGICAL SAFETY“ UND LERNEN



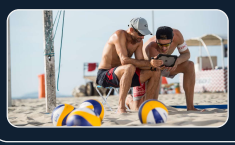
„PSYCHOLOGICAL SAFETY“ – WIE?

Vorbereitung

- Schwierigkeiten klar ansprechen und normalisieren
- „Erlaubnis“ für Fehler, Unsicherheit

Action / Vorbild sein

- nach Feedback, Ideen fragen, Fehler zugeben
- „How can I be better for you?“ (Karch Kiraly, Coach USAV)



(Eigene) Reaktion beobachten

- Umgang mit Fehlern, Niederlagen,....
- Reaktion auf Fragen

23

BEISPIEL „VORBILD SEIN“

„ANTI-TALENT-SHOW“:

alle versuchen etwas Neues zu lernen (auch Lehrer)

Übungsphase

→ Show

https://www.youtube.com/watch?v=GA8z7f7a2Pk

24

„PSYCHOLOGICAL SAFETY“

bedeutet	bedeutet NICHT
Instruktion und Feedback wenn nötig oder hilfreich	Laissez-faire Stil
Gefühl der Wertschätzung und Unterstützung	keinerlei inneres Unwohlsein und keinerlei Konflikte
Risiko abwägen und wagen	jedes Risiko nehmen und hoffen
alles wird beachtet und abgewogen	alles wird toleriert
ständige Arbeit	einmal geschaffen, bleibt sie für immer

25

LERNEN FÖRDERN

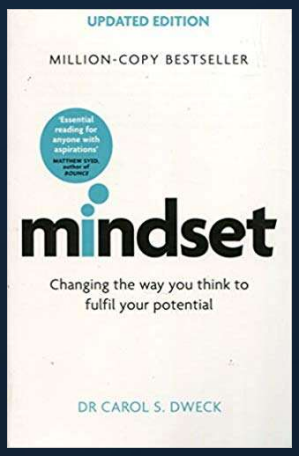
Lernen wird...

beschleunigt	gebremst / verhindert
Bindung	Isolation
Vertrauen	Stress / Angst
Begeisterung	Langeweile
Herausforderung	Monotonie
Sinnerfüllung	„Abarbeiten“
Urheberschaft	Pflichterfüllung

MINDSET

- 2 zentrale Begriffe:
- „Fixed Mindset“ (starres Selbstbild)
- „Growth Mindset“ (dynamisches Selbstbild)

- Man hat nicht „entweder“ – „oder“
- Verschiedene Bereiche/Situationen mit verschiedenen Mindsets



MINDSET

FIXED MINDSET		GROWTH MINDSET
• SOMETHING YOU'RE BORN WITH • FIXED	SKILLS	• COME FROM HARD WORK. • CAN ALWAYS IMPROVE
• SOMETHING TO AVOID • COULD REVEAL LACK OF SKILL • TEND TO GIVE UP EASILY	CHALLENGES	• SHOULD BE EMBRACED • AN OPPORTUNITY TO GROW. • MORE PERSISTANT
• UNNECESSARY • SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH	EFFORT	• ESSENTIAL • A PATH TO MASTERY
• GET DEFENSIVE • TAKE IT PERSONAL	FEEDBACK	• USEFUL • SOMETHING TO LEARN FROM • IDENTIFY AREAS TO IMPROVE
• BLAME OTHERS • GET DISCOURAGED	SETBACKS	• USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

MINDSET

Mögliche Problembereiche:

- Lob für Talent?
- „Lob für den Einsatz ist nur der Trostpreis“?

MINDSET

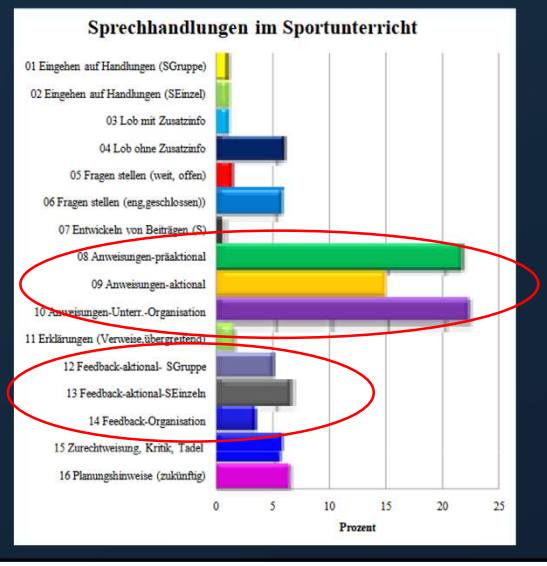
Anwendung im Training / Unterricht:

- Fehler als Lernchance sehen
- Fehlerkultur: „gute“ Fehler
- Effizienten Einsatz loben statt Talent
- „Ertappe Schüler, wenn sie Sachen richtig machen“ (John Kessel)
- SchülerInnen mit den Begriffen vertraut machen

INSTRUKTION UND FEEDBACK

31

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN INTERAKTIONEN?



2 große Bereiche:

- Anweisungen / Instruktionen
- Feedback

Kleiner (2009)

INSTRUKTION

Mark Hodges & Nicola Williams:

„Effective practice and instruction: A skill acquisition framework for excellence" (2023)

"Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition" (2004)

Dr. Mark Williams
University of Utah

Dr. Nicola Hodges
University of British Columbia

INSTRUKTION / METHODIK

5 Mythen beim Bewegungslernen (nach Hodges & Williams):

- Demonstrationen sind immer ein effektiver Weg, um Bewegungen zu lehren
- Spezifisches, geblocktes Training/Üben ist essenziell um eine Fertigkeit zu erlernen
- Feedback vom Lehrer/Trainer sollte sehr häufig und detailliert sein und sehr rasch nach der Bewegung erfolgen
- Direktives Coaching ist besser als Methoden basierend auf entdeckendem Lernen („guided discovery learning")
- Spielintelligenz kann nicht durch Training und Instruktion gelernt werden

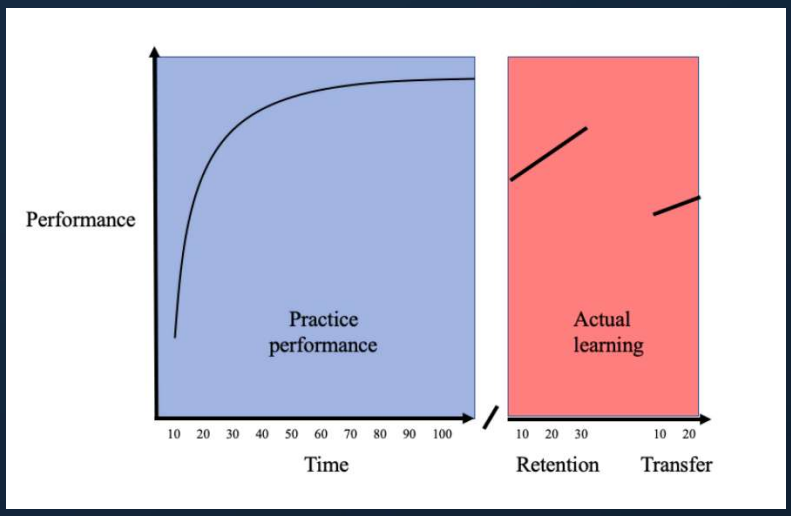
DEMONSTRATIONEN

- können hilfreich sein
- können Kreativität einschränken
- Fokus nicht bekannt
- Beobachtung von „Lernenden“ kann hilfreicher sein als von „Könnern“

GEBLOCKTES TRAINING

- geblocktes Training führt zu bessere Leistung
- randomisiertes Training ist effektiver für Lernen („train ugly“)

LEISTUNG VS. LERNEN



Quelle: Shaw (2024)

37

INSTRUKTION

Gabriele Wulf:

„Aufmerksamkeit und motorisches Lernen" (2009)

https://optimalmotorlearning.org/

INSTRUKTION – INTERNER VS. EXTERNER FOKUS

- Interner Fokus: Aufmerksamkeit wird auf Körperteile gerichtet
- Externen Fokus: Aufmerksamkeit wird auf den Effekt der Bewegung oder auf ein Objekt gerichtet

INSTRUKTION – INTERNER VS. EXTERNER FOKUS

bisherige Studien:

Skisimulator	Golf Putt	Tennisballwurf
Stabilometer	Volleyball Service	Dartwurf
Balanceboard	Fußball	Frisbeewurf
Pedalo	Fußball Einwurf	Jonglieren
Golf Abschlag	Basketball Freiwurf	Klavier

➔ externer Fokus ist günstiger für Bewegungslernen

INSTRUKTION – INTERNER VS. EXTERNER FOKUS

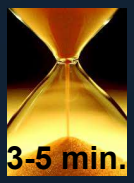
Beispiele

interner Fokus	externer Fokus
Streck deine Hüfte so explosiv du kannst	Schieb den Boden nach hinten so explosiv, wie du kannst
Schwinge deine Arme nach vorne, um den Ball zu spielen	Triff den Ball mit der Mitte des Schlägers
Drück die Knie zum Hang	Stell den Ski auf die Kante
Lande nach dem Sprung indem du die Beine beugst	Lande, als ob du auf einer dünnen Eisfläche landen würdest
Spiel den Ball mit dem Innenrist	Spiel den Ball mit der Innenseite des Schuhs

EINZELARBEIT

EINZELN:

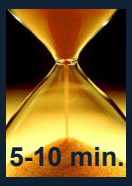
- schreibe 3-5 Instruktionen oder Korrekturen auf, die du häufig einsetzt



KLEINGRUPPE

EINZELN:

- schreibe 3-5 Instruktionen oder Korrekturen auf, die du häufig einsetzt



DISKUSSION IN DREIERGRUPPE:

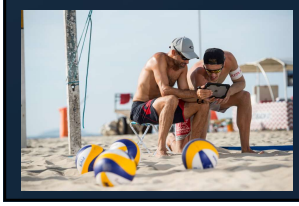
- ist der Fokus intern oder extern?
- wie könnte eine Formulierung mit externem Fokus lauten?

ALTERNATIVEN ZU INSTRUKTIONEN

- Constraints Led Approach
- Differenzielles Lernen

FEEDBACK

- Feedback ist die Rückmeldung NACH einem Bewegungsversuch
  - internes Feedback: Sensorik im Körper
  - externes Feedback: z.b. durch TrainerIn, LehrerIn
- Feedback gehört zu den häufigsten Interaktionen zwischen LehrerInnen und SchülerInnen
- Feedback besser machen → Lernqualität steigt enorm!



45

FEEDBACK – GRUNDREGELN

- Fokussiertes Feedback – EIN Punkt:
  - Aufmerksamkeit begrenzt („Cognitive Load Theory“)
  - weiteres Feedback schwierig, wenn unklar ist, welcher Punkt hilfreich war
- Beobachten – Beschreiben – Bewerten
- Wertschätzung der Person
- konkret! (Verallgemeinerungen vermeiden)

46

BEOBACHTEN – BESCHREIBEN - BEWERTEN

47

BEOBACHTEN – BESCHREIBEN - BEWERTEN

48

FEEDBACK – VORBEREITEN

Unterricht optimal vorbereiten:

1. Ziele konkret notieren. Spezifisch, so detailliert, dass es in der Einheit sichtbar verbessert werden kann.
2. Checkliste für die ideale Ausführung der Techniken/Bewegungen/… erstellen. Welche Details unterscheiden gute von perfekten Ausführungen?
3. Vermutungen über zumindest 2 Fehler notieren, welche die S machen werden.
4. Planung möglicher Interventionen für diese Fehler. Evtl. mit Demonstrationen.

49

FEEDBACK – WAS? WANN? WIE?

Feedback	Anfänger	Fortgeschrittene
Häufigkeit	oft	weniger werdend, evtl. für Serien von Bewegungen
Was	präskriptives Feedback (was soll getan werden)	deskriptives Feedback möglich (was getan wurde)
Wie	direkt	evtl. durch Fragen
Wann	nach der Bewegungsausführung (trotzdem Zeit geben!)	nach Serien von Ausführungen auf Anfrage der Sportler
Detailgrad	gering	hoch
Video	nur mit Aufmerksamkeitslenkung! „Mannequin“-Effekt	gut einsetzbar, evtl. vorher fragen, was zu sehen sein wird

50

FEEDBACK – RÜCKFRAGEN

„checking for understanding“:

- „Was hast du verstanden?“
- „Was möchtest du im nächsten Versuch anders machen? Wie sieht das aus“?

51

FEEDBACK – „GUIDANCE HYPOTHESE“

- zuviel Feedback kann sich negativ auf Bewegungslernen auswirken
- kein Vertrauen in intrinsisches Feedback
- Abhängigkeit vom Coach / Lehrer

- evtl. günstig für aktuelle Leistung, nicht für langfristiges Lernen!
- daher Feedback für Fortgeschrittene reduzieren

Schmidt (1991)

52

FEEDBACK – FOKUS

- interner Fokus:
  - „Rotiere deinen Oberkörper nach rechts!“
  - „Klappe das Handgelenk über den Ball!“
- externer Fokus:
  - „Präsentiere das Logo der Kamera!“
  - „Gib dem Ball Topspin mit!“

- externe Fokus zeigt langfristig höhere Lerneffekte

Literatur: Gaby Wulf (zahlreiche Artikel)

53

GESTALTUNG DES SPORTUNTERRICHTS

54

MOTIVATION UNTERSTÜTZEN

Autonomie
- Optionen geben
- Initiative unterstützen

Kompetenz
- Feedback geben
- Fehler zulassen
- Unterstützung anbieten

Verbundenheit
- Wertschätzen
- Beiträge anerkennen
- Zuhören

erhöhen intrinsische Motivation

55

Ryan/Deci: „*Self-Determination Theory*“ (2000)

BEWEGUNGSLERNEN UNTERSTÜTZEN

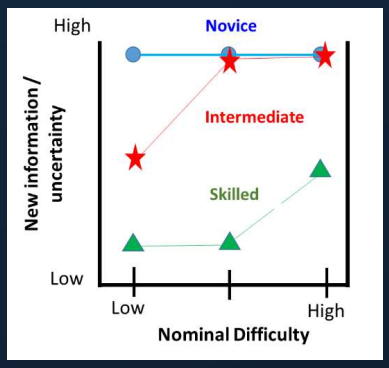
- Absichten klar machen
  - was möchte ich lernen/lehren?
  - wie sieht das aus, wenn es gut gemacht ist?
- Reflexion
  - was habe ich (heute) gelernt?
  - was möchte ich zukünftig besser/anders machen?

56

SCHWIERIGKEITSGRAD

- Schwierigkeitsgrad führt zu neuer Information
- neue Information ist nötig um Lernen auszulösen
- zu hohe Schwierigkeit kann Frustration auslösen

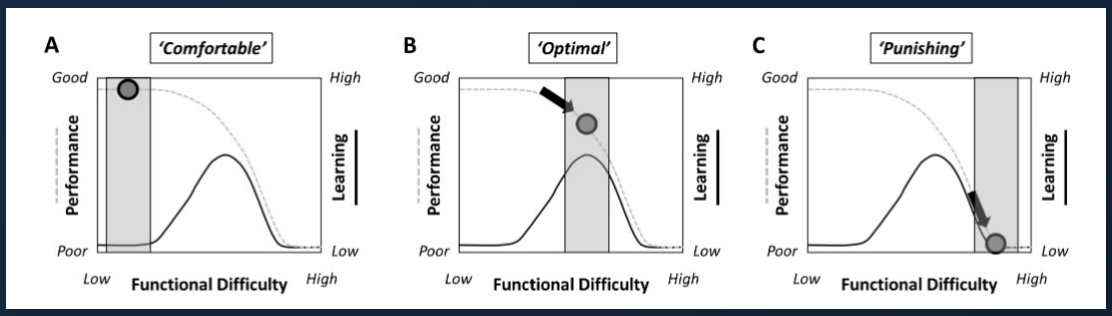
➔ idealer Schwierigkeitsgrad?



Quelle: Hodges & Lohse (2021)

57

SCHWIERIGKEITSGRAD



Quelle: Hodges & Lohse (2021)

58

SCHWIERIGKEITSGRAD UND MOTIVATION

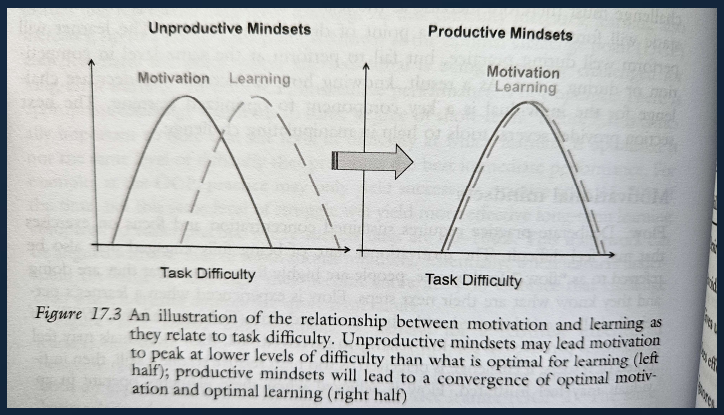


Figure 17.3 An illustration of the relationship between motivation and learning as they relate to task difficulty. Unproductive mindsets may lead motivation to peak at lower levels of difficulty than what is optimal for learning (left half); productive mindsets will lead to a convergence of optimal motivation and optimal learning (right half)

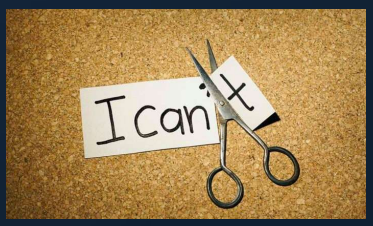
Quelle: Williams & Hodges (2020, S.316)

59

SCHWIERIGKEITSGRAD UND MOTIVATION

LehrerInnen können Frustration / Motivationsverlust vorbeugen durch:

- Positives Feedback für „relativ“ gute Versuche
- Leben einer „Fehlerkultur“ → schon besprochen
- Vergleich mit sich selbst (vor 1 Woche/Monat/Jahr) statt mit anderen
- Unterstützung eines „growth mindsets“
- Wertschätzung der Person



60

3 SKILLS / IDEEN ZUM MITNEHMEN

61

3 SKILLS / IDEEN ZUM MITNEHMEN

- von heute nehme ich folgende 3 Skills/Ideen mit:
  - _____
  - _____
  - _____
- folgendes werde ich am _____ mit _____ umsetzen: _____

62

WELCHE FRAGEN GIBT'S JETZT?

WERBUNG ☺

- Mentaltraining
- Coach-the-Coach / Mentoring
- Optimieren motorischen Lernens
- Trainingsoptimierung
- Trainings, speziell VB/Beach-VB

https://coaching.martinplessl.at/

KONTAKT

BeachcoachMP

martin.plessl@volleynet.at

volleyball-insights.com

martin.plessl_sports.coaching

65

DANKE!

MARTIN PLESSL | SPORTS COACHING & CONSULTING

mp@martinplessl.at

coaching.martinplessl.at