

Zusatzmaterial fürs WWW

„Wahrnehmung und Aufmerksamkeit“

Videos (YouTube):

Wahrnehmung Allgemein:

<https://www.youtube.com/watch?v=8izkXeDjKn8>

https://www.youtube.com/watch?v=5Tb_pL47AVM

<https://www.youtube.com/watch?v=1QdLu98P49g>

Wahrnehmung aus physiologischer Sicht:

<https://www.youtube.com/watch?v=SD3fbbCIDVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=DU3liqUWGcU>

Wahrnehmungstäuschungen/Verzerrungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=TYKdolhBIDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=T32cGeFw8KM>

Fehler der bewussten Wahrnehmung

<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>

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

https://www.youtube.com/watch?v=9II_D3Xt9W0 [TED Talk von Daniel Simons]

<https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM>

https://www.youtube.com/watch?v=bh_9XFzbWV8

Wahrnehmung und Sport:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q9wFuWJKeiI> [nicht-visuelle Wahrnehmung]

<https://www.youtube.com/watch?v=f3vwmjCpQHE> [Übungen]

<https://www.youtube.com/watch?v=h7dZvOUb6e8> [Übungen]

<https://www.youtube.com/watch?v=evI4Cp0ws2k> FitLight [Übungen]

Berichte/Interviews/Zitate

Berichte/Interviews über Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (im Sport)

<http://www.dynamic-eye.de/sportler>

[Artikel/Werbung für visuelles Training]

<http://www.80percentmental.com/blog/0percentmental.com/2014/08/see-game-through-eyes-of-quarterback.html>

[Artikel darüber, was ein Quarterback können muss]

<http://www.stack.com/a/enhance-your-qb-awareness-and-vision-with-two-simple-exercises>

[Artikel über Quarterback Drills zur Verbesserung der Wahrnehmung]

<http://dijq.sportsci.org/news/ferret/visionreview/visionreview.html>

[Artikel für Trainer/Lehrer - Einfluss des visuellen Systems auf Sport]

<http://www.axonpotential.com/learning-to-anticipate-your-opponent/>

[Artikel über Antizipation und warum diese wichtig ist; Experimente dazu]

<http://www.netzathleten.de/fitness/richtig-trainieren/item/2441-unaufmerksamkeitsblindheit-im-sport>

[Unaufmerksamkeitsblindheit im Sport]

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/ausgetrickste-wahrnehmung-blind-fuer-den-wechsel-a-372161.html>

[Veränderungsblindheit]

Zitate über die Wichtigkeit von Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Sport

“This kind of awareness and vision are two of the most difficult attributes for a QB to develop. Fortunately, two elementary exercises can enhance your ability to read opposing defenses and make quick decisions under pressure.”

***Philip Rivers** (geb. 1981), American-Football-Spieler; Quarterback bei den San Diego Chargers in der NFL*

„Gleich von Beginn an war ich von Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Kinetik zu nutzen.“

***Felix Neureuther** (geb. 1984), Skirennläufer, einige Weltcup Siege, zwei Medaillen bei Weltmeisterschaften, Teilnahme Olympische Winterspiele*

„The mind is a beautiful thing, and perception is everything in this sport for a fighter.“

***Scott Jorgensen** (geb. 1982), Mixed-Martial-Arts Kämpfer, zurzeit Weltranglisten 13. der Ultimate Fighting Championship*

“A good hockey player plays where the puck is. A great hockey player plays where the puck is going to be.”

***Wayne Gretzky** (geb. 1961), ehem. Eishockeyspieler und bis heute mit dem Namen “the great one “ versehen, da er von vielen Experten und Fans als der beste Eishockeyspieler überhaupt angesehen wird; er hat zahlreiche NHL Rekorde gebrochen und ist mehrmals in den Play-offs und All-Star-Games gewesen.*

“So it's [defending] finding a way to somehow compensate for that lack of leverage on the technique, and length and anticipation and quickness is a big part of it.”

***Bill Belichick** (geb. 1952), Headcoach der New England Patriots, dem NFL Team, mit dem er viermal den Super Bowl gewonnen hat*

„Das Prinzip der optimalen Aufmerksamkeitszuwendung ist eines von zehn u.a. durch Trainerinterviews erarbeiteten Prinzipien des Techniktrainings im Spitzensport, es bedeutet, dass der Sportler im Training und im Wettkampf seine Aufmerksamkeit auf Schlüsselstellen

richtet. Mit 35 BasketballspielerInnen wurden handlungsbegleitende Aufmerksamkeitsstrategien untersucht und varianzanalytisch ausgewertet. Die Resultate besagen, dass das Training von "optimalen" Aufmerksamkeitsstrategien für Wettkampfsituationen ein relevanter Inhalt für die Technikschiilung ist.“

Schipke & Roth (1999, S. 248-253)

Weiterführende Fragen/zukünftige Forschungsaufgaben

Verschiedene Themenfelder für zukünftige Forschung könnten beispielsweise die Folgenden sein.

Wie bereits im Text erwähnt, gibt es eine Reihe von Forschungsarbeiten, die sich mit dem Thema Sport und Wahrnehmungstäuschungen auseinandersetzen.

Wahrnehmungstäuschungen sind vor allem – aber nicht nur – in den Sportspielen von großer Bedeutung. Hier gibt es viele Ansätze für weitere Studien, da es gerade im

Hochleistungsbereich schon auf kleinste Vorteile gegenüber dem Gegner ankommt.

Beispielsweise könnte es spannend sein, zu untersuchen, wie sich eine Finte am effektivsten gegenüber dem Gegner ausführen und wie sie sich frühzeitig am besten erkennen lässt, das heißt welche die optimale Blickstrategie ist.

Verschiedene Forschungsarbeiten deuten darauf hin, dass die psychologische Komponente der Motivation einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung hat. Je nachdem in welchem motivationalen Zustand sich eine Person befindet, können sich positive oder auch negative Konsequenzen ergeben. Hiwezu gibt es bereits einige Untersuchungen und auch Theorien, die allerdings sehr kontrovers diskutiert werden. In zukünftigen Forschungsarbeiten könnte herausgearbeitet werden, inwiefern motivationale Zustände, die Wahrnehmung von Personen beeinflussen und welche Möglichkeiten ausgeschöpft werden sollten, um die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit über die motivationale Ebene zu optimieren.

Diagnostik und Training kognitiver Funktionen erfreut sich immer höherer Beliebtheit im Spitzensport. Eine Vielzahl an Studien zeigt allerdings, dass sich Experten und Novizen lediglich in ihrer sportartspezifischen Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit unterscheiden, nicht jedoch in sportartübergreifenden Fähigkeiten. Ein interessantes Forschungsfeld kann es also darstellen, für die spezifischen Sportarten, diejenigen Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitskomponenten zu selektieren, die von besonderer Bedeutung sind (also mit größter Wahrscheinlichkeit sportlichen Erfolg vorhersagen) und diagnostische Methoden zu entwickeln, die es erlauben, diese Fähigkeiten reliabel, valide und sportartspezifisch zu messen.

Arbeitsblatt 1: Förderung der Wahrnehmung im Sport

- ➔ Die Tabelle zeigt Beispiele von Übungen zur Schulung der peripheren Wahrnehmung im Sport. Welche Übungen kennen Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen und Trainingseinheiten? Ergänzen Sie die Tabelle und tragen Sie in die freien Felder Übungen zur Verbesserung der peripheren Wahrnehmung ein. Achten Sie dabei besonders darauf, Übungen für verschiedene Alters- und Gruppenkonstellationen zu finden!

Tab. Beispiele verschiedener Übungen zur Schulung der peripheren Wahrnehmung im Sport.		
Übung	Art der Übung	Referenz
Zahlen von 1-30 auf Blatt Papier zerstreut, Zahlen der Reihenfolge nach suchen ohne Kopfbewegung	Unspezifisch, ohne sportlichen Aufwand	Blog.mensfitness.de
Ball hochwerfen-hinsetzen/Rollen/Drehen/andere Ball fangen und werfen/...- Ball wieder auffangen	Unspezifisch, sportliche Betätigung, setzt motorische Fähigkeiten voraus	Volleyball-training.de (Michael Warm)
Ball gegen Wand werfen, sodass er in einem bestimmten Feld aufkommt	Unspezifisch, sportliche Betätigung, setzt motorische Fähigkeiten voraus	Volleyball-training.de (Michael Warm)
Ball fangen, der von hinter einer Matte geworfen wird	Unspezifisch, sportliche Betätigung, setzt motorische Fähigkeiten voraus	Volleyball-training.de (Michael Warm)
Ball wird zugeworfen, erst kurz vor dem Fangen wird (z.B. mit Fingern) angezeigt mit welcher Hand oder ob mit beiden gefangen werden darf	Unspezifisch, sportliche Betätigung, setzt motorische Fähigkeiten voraus	Volleyball-training.de (Michael Warm)
Reaktionswand (Farben leuchten auf, man darf nur auf eine reagieren und muss	Unspezifisch, leichte sportliche Betätigung, zahlreiche	Interview mit Rainer Schrey (Athletiktrainer TSG Hoffenheim) Frankfurter

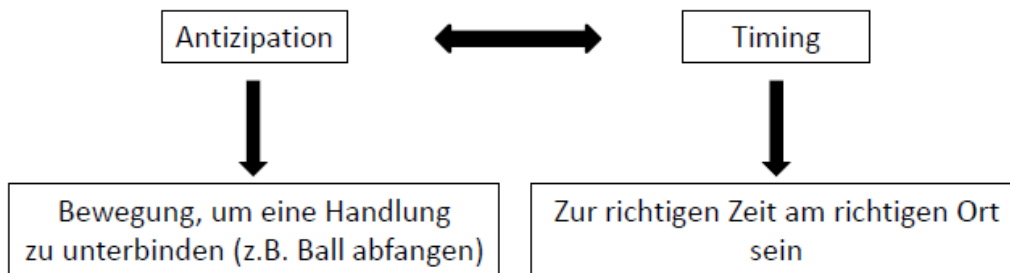
Arbeitsblatt 2: Mindmap

Visuelle Wahrnehmung hängt mit einigen anderen Begriffen eng zusammen.

- ➔ Erstellen Sie eine Mindmap mit den Überbegriffen „Wahrnehmung“, „Aufmerksamkeit“, „Antizipation“ und „Timing“. Versuchen Sie möglichst viele Verbindungen herzustellen, Unterpunkte zu finden und neue Begriffe hinzuzufügen.

Hier ein möglicher Anfang:

- Antizipation und Timing hängen oft zusammen und machen den Erfolg einer Situation aus



Arbeitsblatt 3: Definitionen - Was war nochmal...

... Wahrnehmung?

... Aufmerksamkeit?

... periphere Wahrnehmung?

... Veränderungsblindheit?

... Unaufmerksamkeitsblindheit?

... ein subliminaler Reiz?

... der Off-Center-Effekt?

... selektive Aufmerksamkeit?

... geteilte Aufmerksamkeit?

... das Attention Window?

... ein internaler Aufmerksamkeitsfokus?