

# FEDERALL «Brown-Bag Lunch»

## Problemorientierte Sportwissenschaft

**Ernst-Joachim Hossner & André Klostermann**

Institut für Sportwissenschaft | HS 20 | 15.12.2020

*u<sup>b</sup>*

---

b  
UNIVERSITÄT  
BERN



# MSc Sportwissenschaft (vor HS 19)

## 1. Semester

Grundlagenvorlesung  
Abteilung I

Grundlagenvorlesung  
Abteilung II

Grundlagenvorlesung  
Abteilung III

Grundlagenvorlesung  
Abteilung IV

Forschungs-  
methoden

## 2. Semester

Wahlpflichtmodul A

Wahlpflichtmodul C

Freier Wahlbereich

## 3. Semester

Wahlpflichtmodul B

Wahlpflichtmodul D

## 4. Semester

MSc-Arbeit

# MSc Sportwissenschaft (vor HS 19)

## 1. Semester

Grundlagenvorlesung  
Abteilung I

Grundlagenvorlesung  
Abteilung II

Grundlagenvorlesung  
Abteilung III

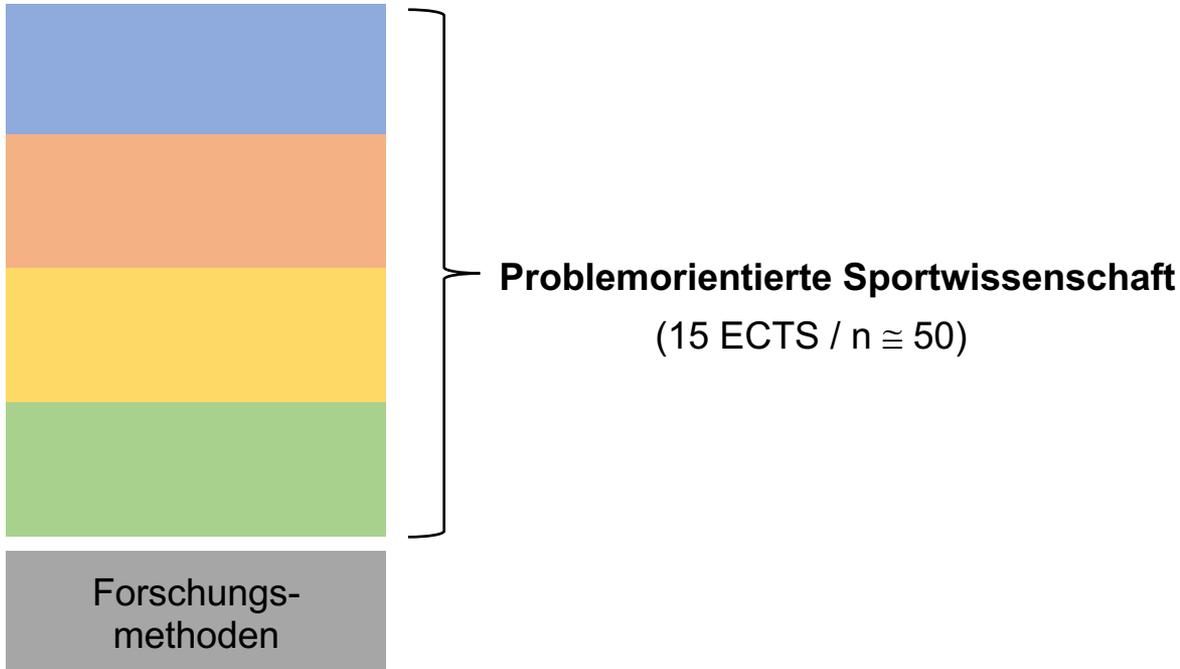
Grundlagenvorlesung  
Abteilung IV

Forschungs-  
methoden

- 5. Abteilung ab HS 19
- Vorlesungslastigkeit des 1. Semesters
- Theorie- statt Anwendungsorientierung
- wenig Aneignung von «Soft Skills»
- keine interdisziplinären Grundlagen
- keine Spezialisierungsmöglichkeit im MSc-Studium
- verbesserungsfähige Studienbegleitung

# MSc Sportwissenschaft (ab HS 19)

1. Semester



# ispw-Lehrteam



# POS-HS20: Veranstaltungsplan

POS_01	ab 14.09.20	Organisation / Problemorientierung	Hossner	Einführungswochen
POS_02	ab 21.09.20	Problemorientierung und Interdisziplinarität	Schmidt	
POS_03	ab 28.09.20	Adipositas und Breitensport	Nigg	
POS_04	ab 05.10.20	Erfolgreiches Altern durch Sport	Conzelmann	Themenwochen
POS_05	ab 12.10.20	Kommerzialisierung im Sport	Nagel	
POS_06	ab 19.10.20	Techniktraining im Spitzensport	Hossner	
POS_07	ab 26.10.20	Förderung kognitiver Funktionen durch Sport	Schmidt	
POS_08	ab 02.11.20	Diversity Management im Sport	Nagel	
POS_09	ab 09.11.20	Trainingswissenschaftliche Leistungsdiagnostik	Erlacher	
POS_10	ab 16.11.20	Talentiagnostik und -förderung	Conzelmann	
POS_11	ab 23.11.20	Schulbezogene Bewegungsförderung	Schmidt	
POS_12	ab 30.11.20	Stress und körperliche Aktivität	Nigg	Abschlusswochen
POS_13	ab 07.12.20	Forum / Prüfungsvorbereitung	Hossner	
POS_14	ab 14.12.20	Klausur / Studium und Beruf	Hossner	

Ferner:

- Vierergruppen (per Los)
- Gruppen-Coachings

Klausur (50%):

Woche 14 / 20 Fragen

Mündliche Prüfung (50%):

Lösung eines Problems aus einer Wahlthemenwoche in Dreiergruppe

# POS-HS20: Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08-10	POS				
10-12	POS				
12-14				POS	
14-16				Methoden	
16-18		Methoden			
18-20					
20-22					

# POS-HS20: Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08-10	POS				
10-12	POS				
12-14		Gruppe		POS	
14-16				Methoden	
16-18		Methoden			
18-20					
20-22					

# POS-HS20: Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08-10	POS				
10-12	POS				
12-14		Gruppe		POS	
14-16				Methoden	
16-18		Methoden			
18-20					
20-22					

# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport

Institut für Sportwissenschaft (ISPW)  
Prüfungsausschuss Sportwissenschaft (POS)  
HS 2020

**u<sup>b</sup>**  
UNIVERSITÄT  
BERN

**POS\_06: Techniktraining im Spitzensport**

<b>Kontakt</b>	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner (EH, ernst.hossner@ispw.unibe.ch)
<b>Dozierende</b>	Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner (EH), Dr. André Klostermann (AK), Dr. Ralf Kredel (RK), Doro Tarraruga (DT), Dr. Christian Vater (CV), Stephan Zahro (SZ)
<b>Problem</b>	Spitzenathletinnen sind in der Regel – neben existenziell ausgeprägten konditionellen, konditionalen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – durch ein hohes Niveau ihrer technomotorischen Darbietungen gekennzeichnet. Aus diesem Grund fällt es aufseiten der Trainerin oder des Trainers erheblich schwerer als im Anfänger- oder Fortgeschrittenbereich, technische «Fehler» zu identifizieren. Im Zentrum der Themenvorlesung steht daher die Frage, wie dennoch ein begründetes Techniktraining im Spitzensport organisiert werden kann.
<b>Montageeinheit</b>	Zur Vorbereitung der Montageeinheit am 19.10. wird ab 00:15:10, sowohl ein Erklärvideo als auch ein Text (Hossner, Kredel & Franklin, 2020) auf ILIAS zur Verfügung gestellt, in denen es um den Transfer aktueller Vorstellungen zur Bewegungskontrolle und zum Bewegungslernen auf Fragen des praktischen Lernens im Sport geht. Der Text kann bereits zur Montageeinheit vorbereitet werden, eine Nachbereitung erst nach Freigabe der Montageeinheit ist aber ebenso möglich. Verpflichtend vorzubereiten ist allerdings das Erklärvideo, entweder in der Zeit zwischen Donnerstagnachmittag und Sonntagabend der Vorwoche oder am Montag ab 6:15 Uhr, also vor der Plenumseinheit, die am 13.10. erst um 9:15 Uhr beginnt (in C001 mit Maske). Nachdem allfällige Rückfragen zum Input und der Arbeitsauftrag für die Woche im Plenum geklärt wurden, soll in den Arbeitsgruppen – unterstützt durch einen zugewiesenen Dozentin (EH, AK, RK, CV, SZ) – jeweils ein realistisches Techniktrainingsproblem aus dem Leistungssport identifiziert werden. Für dieses Problem sind Skizzen zur Textgrundlage herzustellen und auf dieser Basis Lösungsvorschläge anzufertigen.
<b>Arbeitsaufträge</b>	Der erste Arbeitsauftrag für die Arbeitsgruppen besteht darin, die am Ende der Montageeinheit andiskutierte Lösung des gewählten Techniktrainingsproblems zu variieren und auf zwei Seiten auszuarbeiten. Hierzu dürfen die zugewiesenen Dozentinnen elektronisch kontaktiert und um Rat gefragt werden. Die Entwürfe sind bis spätestens Mittwoch, 21.10., 10:00 Uhr, auf ILIAS einzuladen, sie werden sämtlichen Teilnehmer/innen bis Mittwochnachmittag zugänglich gemacht.

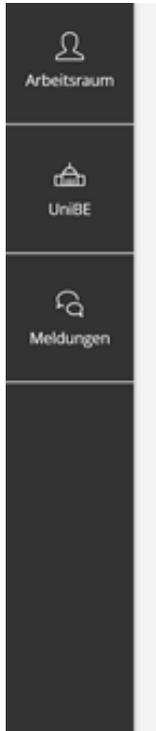
Seite 1

<b>Donnerstags-einheit</b>	Der zweite Arbeitsauftrag besteht darin, als Donnerstagnachmittag die Entwürfe der anderen Arbeitsgruppen zu lesen, zu bewerten und besonders gelungene Lösungsansätze zu vermerken. Zwar sind hierbei Rücksprachen mit den anderen Mitgliedern der eigenen Arbeitsgruppe durchaus erlaubt; letztlich soll der zweite Arbeitsauftrag aber in Einzelarbeit erdiget werden. Die Resultate müssen nicht eingereicht werden, sind aber zur Donnerstagsseinheit mitzubringen.  Die Donnerstagsseinheit am 22.10. findet in zwei Teilen statt. Im ersten Teil wird in vier Teilgruppen gearbeitet. Innerhalb der Teilgruppen ist jede(r) Studentin zunächst gefragt, einen Kommentar zu den eingereichten Ausarbeitungen abzugeben, dies mit einem Fokus auf besonders gelungene Aspekte. In der darauffolgenden zusammenfassenden Diskussion wird es auch um die Frage gehen, wie andere – über den Bereich der Motorikwissenschaft hinausgehende – Aspekte Einfluss auf die Trainingsplanung gewinnen könnten.  Der zweite Teil der Donnerstagsseinheit wird im Plenum abgehalten (in C001 mit Maske). Im Zentrum dieses Teils steht die Einführung und Demonstration eines selbstsportlichen Anwendungsspiels, nämlich des Techniktrainings im olympischen Luftgewehrschessen an einem selbst entwickelten Messplatz (U1).
<b>Klausur-fragen</b>	In der Klausur werden zwei Fragen gestellt, die sich auf das Erklärvideo sowie den Grundagentext von Hossner, Kredel & Franklin (2020) beziehen. Davon hat eine Frage einen eher grundlagenorientierten und die andere einen eher anwendungsorientierten Charakter.
<b>Mündliche Prüfung</b>	Grundlage der mündlichen Gruppenprüfung ist ein von den Prüfenden formuliertes Technikproblem, das realitätsnah im Spitzensport auftauchen könnte (und das nicht bereits von einer POS-Gruppe im Rahmen des Gruppenauftrags bearbeitet wurde). Verbleibende Fragen können sich auf das Erklärvideo sowie den Grundagentext von Hossner, Kredel & Franklin (2020) beziehen.

**Literatur:**  
Hossner, E.-J., Kredel, R., & Franklin, D. W. (2020). Transfer in-It. In: Hossner & J. Schinke (Eds.), The GoldAge international encyclopedia of sport and exercise psychology, Vol. 2:18, 532-554. London, UK: Routledge.

Seite 2

# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport



## Kursinhalt

Techniktraining im Spitzensport ([Erläuterungen](#))

## Kursleitung

[Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner](#)

## Kursmitarbeiter

[Dr. André Klostermann](#)

[Dr. Ralf Kreidel](#)

[Dino Tartaruga](#)

[Dr. Christian Vater](#)

[Stephan Zahno](#)

## Mo 19.10.20

09:15-12:00 Uhr · Maskenpflicht

Raumaufteilung pro Gruppe

A / B · C001

C / D · C001

E / F · C008

G / H · A008

I / J · A121



# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport



## Problem

Spitzenathlet/innen sind in der Regel – neben exzellent ausgeprägten konstitutionellen, konditionellen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – durch ein hohes Niveau ihrer technomotorischen Darbietungen gekennzeichnet. Aus diesem Grund fällt es aufseiten der Trainerin oder des Trainers erheblich schwerer als im Anfänger- oder Fortgeschrittenenbereich, technische «Fehler» zu identifizieren. Im Zentrum der Themenwoche steht daher die Frage, wie dennoch ein begründetes Techniktraining im Spitzensport organisiert werden kann.

## Klausur

In der Klausur werden zwei Fragen gestellt, die sich auf das Erklärvideo sowie den Grundlagentext von Hossner, Kredel und Franklin (2020) beziehen. Davon hat eine Frage einen eher grundlagenorientierten und die andere einen eher anwendungsorientierten Charakter.

## Mündliche Gruppenprüfung

Grundlage der mündlichen Gruppenprüfung ist ein von den Prüfenden formuliertes Technikproblem, das realistischerweise im Spitzensport auftauchen könnte (und das nicht bereits von einer POS-Gruppe im Rahmen des Gruppenauftrags bearbeitet wurde). Vertiefende Fragen können sich auf das Erklärvideo sowie den Grundlagentext von Hossner, Kredel und Franklin (2020) beziehen.

# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport

Arbeitsraum

UniBE

Meldungen

## Vorbereitungsauftrag · 19.10.20

Erklärvideo & Literatur

**Auftrag:**  
Zur Vorbereitung der Montagseinheit wird ein Erklärvideo als auch ein Text zur Verfügung gestellt, in denen es um den Transfer aktueller Vorstellungen zur Bewegungskontrolle und zum Bewegungslernen auf Fragen des praktischen Lernens im Sport geht.

Schauen Sie sich vor der Montagseinheit das Erklärvideo an.

- [Erklärvideo abspielen](#)

Lesen Sie sich bei Möglichkeit in die Lektüre ein. Diese ist vorab fakultativ.

- [Hossner, Kredel & Franklin \(2020\)](#)

**Deadline:**  
Montag, 19.10.2020, 09:15 Uhr



Hossner, E.-J., Kredel, R., & Franklin, D. W. (2020, in prep.). Practice. In D. Hackfort, & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*. London, UK: Routledge.

---

**Practice**  
Ernst-Joachim Hossner<sup>1</sup>, Ralf Kredel<sup>1</sup> & David W. Franklin<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Institute of Sport Science, University of Bern, Bern, Switzerland  
<sup>2</sup> Department of Sport and Health Sciences, Technical University of Munich, Munich, Germany

## Montagseinheit · 19.10.20

Rückfragen & Problemidentifikation

### Ablauf

Nachdem allfällige Rückfragen zum Input und der Arbeitsauftrag für die Woche im Plenum geklärt wurden, soll in den Arbeitsgruppen – unterstützt durch eine/n zugewiesene/n Dozent/in – jeweils ein realistisches Techniktrainingsproblem aus dem Leistungssport identifiziert werden. Für dieses Problem sind Bezüge zur Textgrundlage herzustellen und auf dieser Basis Lösungsvorschläge anzudiskutieren.

# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport

Arbeitsraum

UniBE

Meldungen

## Wöchentlicher Auftrag · 22.10.20

schriftliche Ausarbeitung & Peer Feedback

### Gruppenauftrag

Der erste Arbeitsauftrag für die Arbeitsgruppen besteht darin, die am Ende der Montagseinheit andiskutierte Lösung des gewählten Techniktrainingsproblems zu vertiefen und auf zwei Seiten auszuarbeiten. Hierbei dürfen die zugewiesenen Betreuer/innen kontaktiert und um Rat gefragt werden.

**Achtung:** Für das im Anschluss stattfindende Peer-Feedback muss - anders als in den vorangegangenen Wochen - jedes Mitglied einer Gruppe den bearbeiteten Gruppenauftrag in eine eigene Übung (alpha-1 bis alpha-4) auf Ilias hochladen.

### Deadline:

Mittwoch, 21.10.20, 10:00 Uhr

### Einzelauftrag

Der zweite Arbeitsauftrag besteht darin ein Peer Feedback abzugeben.

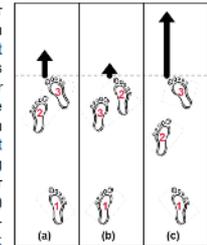
Hierzu müssen alle POS-Teilnehmer\*innen zunächst die jeweilige Übung auf Ilias auswählen. In der Folge dann in der Zeile «Peer-Feedback» die Option «Feedback geben» wählen und auf der dann folgenden Seite nacheinander die Abgaben 1 bis 9 auswählen, den Beitrag unter «Download» herunterladen und das jeweilige Peer-Feedback verfassen. Die Bewertungskriterien können im Folgenden Auftrag eingesehen werden.

Institut für Sportwissenschaft (ISPW)  
Problemorientierte Sportwissenschaft HS 2020  
POS\_06: Techniktraining im Spitzensport  
Gruppe 0: Ernst-Joachim Hossner und Abteilung BT

## Technikumstellung im Anlauf zum Rückraumgriff im Volleyball

### (1) Technikproblem

Der Anlauf zum Netzgriff im Volleyball gliedert sich für Linkshänder\*innen typischerweise (siehe a) in einen Auftaktschritt mit rechts (1), einen weiten Stemmenschritt mit links (2) und einen leicht vorgesetzten Beistellschritt mit rechts (3), wobei nach dem biomechanischen *Prinzip der Anfangskraft* die aus dem horizontalen Anlauf resultierende Kraft aufgrund des hinter den stemmenden Fuss geratenen Körperschwerpunkts in eine vertikale Kraft umgewandelt werden kann, sodass vor allem nach oben und nur geringfügig nach vorne gesprungen wird. Wir gehen für unser Technikproblem von einem Linkshänder aus, der (siehe b) den Anlauf als Jugendlicher mit der Schrittfolge links-rechts-links erlernt hat, die aus zweierlei Gründen ungünstig ist:



erstens wegen der schlechter vorbereiteten Schlagsauslage (die linke Schlagschulter benötigt bei der Rückführung einen längeren Weg) und zweitens wegen der verminderten Möglichkeit, die Sprungweite nach vorne an den zugespielten Ball anzupassen (der Körperschwerpunkt kann nicht etwas weiter über den stemmenden Fuss gebracht werden). Letzteres wirkt sich insbesondere bei Rückraumgriffen negativ aus, da hier (siehe c) ein Sprung nach vorne infolge eines weniger ausgeprägten Stemmenschritts unabdingbar ist. Wir gehen im vorliegenden Beispiel davon aus, dass es sich bei dem Linkshänder um einen athletischen Angreifer handelt, der bereits als Diagonalspieler eingesetzt wird, also in der Grundaufstellung

# Beispiel: Techniktraining im Spitzensport



## Donnerstagseinheit · 22.10.20

Kommentar Peer Feedback & Anwendungsbeispiel

### Ablauf

#### 1. Teil · Maskenpflicht

Im ersten Teil wird in vier Teilgruppen gearbeitet. Innerhalb der Teilgruppen ist jede/r (!) Student/in zunächst gefragt, einen Kommentar zu den eingereichten Ausarbeitungen abzugeben, dies mit einem Fokus auf besonders gelungene Aspekte. In der darauffolgenden zusammenfassenden Diskussion wird es auch um die Frage gehen, wie andere – über den Bereich der Motorikwissenschaft hinausgehende – Aspekte Einfluss auf die Trainingsplanung gewinnen könnten.

#### 2. Teil · Raum 13.15 Uhr im Fechtsaal · Maskenpflicht

Der zweite Teil der Donnerstagseinheit wird im Plenum abgehalten. Im Zentrum dieses Teils steht die Erläuterung und Demonstration eines spitzensportlichen Anwendungsbeispiels, nämlich des Techniktrainings im olympischen Luftgewehrshiesen an einem selbst entwickelten Messplatz (DT).



# POS-HS20: Veranstaltungsplan

POS_01	ab 14.09.20	Organisation / Problemorientierung	Hossner	Einführungswochen
POS_02	ab 21.09.20	Problemorientierung und Interdisziplinarität	Schmidt	
POS_03	ab 28.09.20	Adipositas und Breitensport	Nigg	
POS_04	ab 05.10.20	Erfolgreiches Altern durch Sport	Conzelmann	Themenwochen
POS_05	ab 12.10.20	Kommerzialisierung im Sport	Nagel	
POS_06	ab 19.10.20	Techniktraining im Spitzensport	Hossner	
POS_07	ab 26.10.20	Förderung kognitiver Funktionen durch Sport	Schmidt	
POS_08	ab 02.11.20	Diversity Management im Sport	Nagel	
POS_09	ab 09.11.20	Trainingswissenschaftliche Leistungsdiagnostik	Erlacher	
POS_10	ab 16.11.20	Talentiagnostik und -förderung	Conzelmann	
POS_11	ab 23.11.20	Schulbezogene Bewegungsförderung	Schmidt	
POS_12	ab 30.11.20	Stress und körperliche Aktivität	Nigg	Abschlusswochen
POS_13	ab 07.12.20	Forum / Prüfungsvorbereitung	Hossner	
POS_14	ab 14.12.20	Klausur / Studium und Beruf	Hossner	

Ferner:

- Vierergruppen (per Los)
- Gruppen-Coachings

Klausur (50%):

Woche 14 / 20 Fragen

Mündliche Prüfung (50%):

Lösung eines Problems aus einer Wahlthemenwoche in Dreiergruppe

# Evaluationsstrategie

- Reflexion der Präsenztermine und Gruppencoachings
- Studierenden- und Dozierenden-Perspektive
- Mitte (formativ) und Ende (summativ) des Semesters
- Retraite: Rückschau und Revision



# Ausgewählte Befunde - Dozierende

## Gruppencoaching

- Mitunter fehlende Information und Rollen nicht eindeutig
  - In wenigen Situationen mit Aufgabenstellung überfordert
- 
- Schulung zu Beginn des Semesters
  - Gruppenprozesse fokussieren

## Präsenztermine

### *Montagseinheit (Vorlesung)*

- + Theorie-Praxis Verknüpfung, Interaktivität
- Zeitmanagement, Anzahl Themen

### *Donnerstagseinheit (Seminar)*

- + Studierendenbeiträge, Diskussionsatmosphäre
  - Zeitmanagement und inhaltliche Tiefe
- 
- Zeitmanagement, Themenselektion
  - Diskussionsgruppen planen, Studierendenbeiträge vertieft besprechen

# Ausgewählte Befunde - Studierende

Was hat Ihnen an der Veranstaltung gefallen?

Spezifische  
Themenwochen

Themenvielfalt

Didaktische  
Abwechslung

Engagement der  
Dozierenden

Kleingruppen-  
arbeiten

# Ausgewählte Befunde - Studierende

## Was würden Sie an der Veranstaltung verbessern?

Kommunikation

Planung der  
Prüfungszeiträume

Methodenmix  
(Donnerstag)

Bereitstellung  
der Materialien

Themen  
differenzierter  
betrachten

# Grundlegende Anpassungen zum HS 2020

## Wochenstruktur

- Bereitstellung aller Unterrichtsmaterialien jeweils Donnerstags in der Vorwoche
- Längere Bearbeitungsfenster & didaktische Flexibilität

## Arbeitsaufträge

- Engere Abstimmung der methodischen Gestaltung
- Grössere Methodenvielfalt & einheitlicheres Vorgehen

## Gruppencoaching

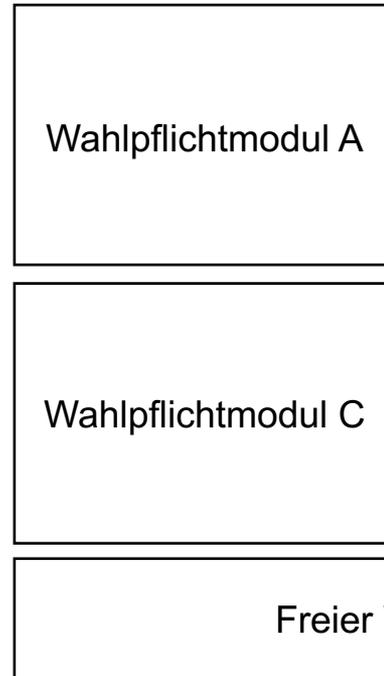
- Weiterentwicklung des Konzepts
- Fundiert Gruppenprozesse anregen & Arbeitsweisen begleiten

# MSc Sportwissenschaft (ab HS 19)

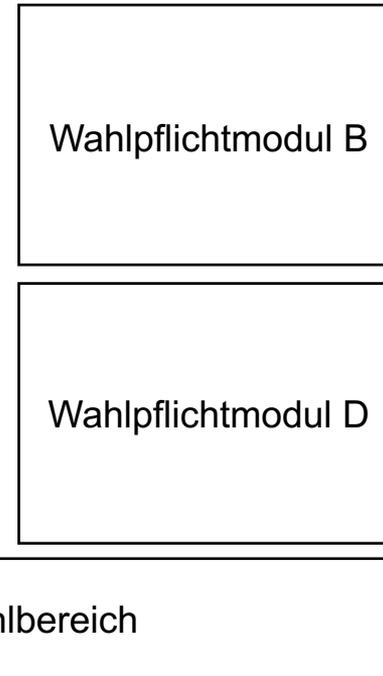
1. Semester



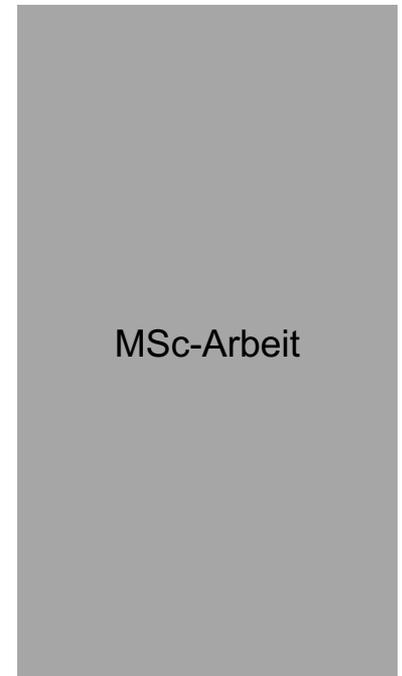
2. Semester



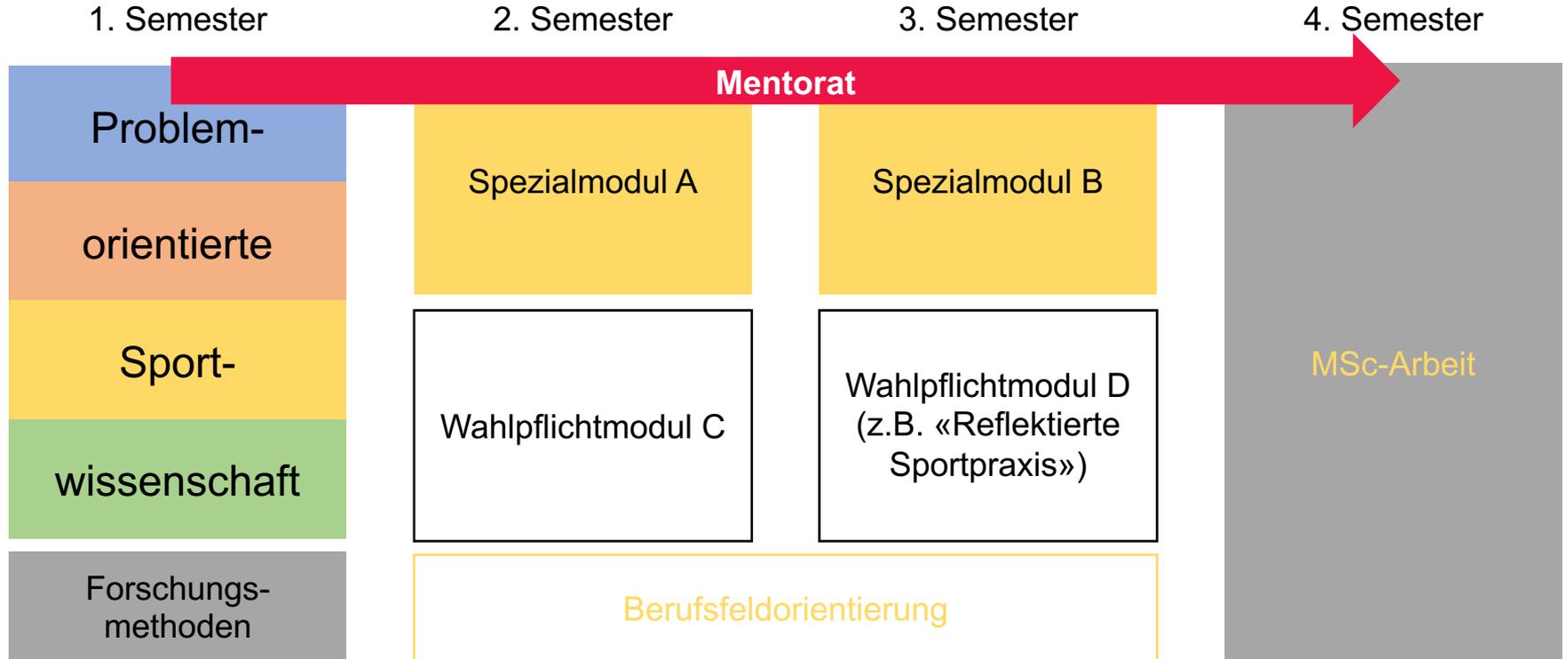
3. Semester



4. Semester



# MSc Sportwissenschaft (ab HS 19)



*u<sup>b</sup>*

---

*b*

**UNIVERSITÄT  
BERN**