

Hands on!

Eine betont praxisnahe Vermittlung grundlegender Studieninhalte am Beispiel des Seminars „Psychologische Trainingsverfahren im Sport“

Ansprechpartner/in:	Fach/Fachgebiet:	Zentrale Lehr-Themen:
Frank, Cornelia Cornelia.frank@uni- bielefeld.de	Psychologie und Sportwis- senschaft	Motivation/Aktivierung von Studierenden Verbindung Theorie-Praxis (Klein)Gruppenarbeit

Zusammenfassung

Eine nachhaltige Vermittlung praxisnaher Studieninhalte (hier: „Psychologische Trainingsverfahren im Sport“) setzt nicht nur fundiertes theoretisches Wissen zu den jeweiligen Inhalten voraus, sondern auch Erfahrungen aus eigener praktischer Tätigkeit. Ziel dieses Lehrprojektes ist es daher, Studierenden gezielt **Freiräume zum Sammeln erster Erfahrungen in der Anwendung psychologischer Trainingsverfahren** zu geben. Aufbauend auf einem ersten Überblick über wichtige Trainingsverfahren, sollen die BA-Studierenden des 2. Fachsemesters befähigt werden, im Rahmen eines **selbst gestalteten Praxisprojekts** die eigenständige Anwendung eines Verfahrens beispielhaft zu erproben. Im Mittelpunkt dieses Lehrprojekts steht demnach neben der forschungsnahen Erarbeitung grundlegender theoretischer Inhalte der direkte Transfer von Gelerntem in die Praxis. Eine erstmalige Durchführung des Lehrprojektes verlief positiv, eine entsprechende Fortführung ist vorgesehen.

1. Übergeordnete – forschungsnah – Fragestellung des Lehrprojekts

Studierende erwerben im Verlauf ihres Studiums große Mengen an Wissen zu theoretischen und praktischen Inhalten. Inhalte mit hohem Anwendungsbezug werden jedoch nicht selten rein theoretisch vermittelt - oft auf Kosten wichtiger Erkenntnisse, die mit der konkreten praktischen Durchführung einhergehen. Übergeordnetes Ziel des Lehrprojektes ist es daher, Inhalte forschungs- und praxisnah zu vermitteln und damit den **Transfer von Wissen in die Praxis einerseits und den Rückbezug von praktischer Erfahrung auf das erworbene Wissen andererseits** zu leisten. So wird den Studierenden im genannten Seminar ermöglicht, im Anschluss an theoretische Überlegungen zu einzelnen Trainingsverfahren erste praktische Ideen umzusetzen. Entsprechend wird das **konkrete Vorgehen in der Praxis von der Planung, über die Durchführung bis hin zur Reflexion** durchlaufen. Ziel ist es, die erworbenen Kenntnisse am Beispiel eines Verfahrens anzuwenden und damit ein mögliches Vorgehen in der Praxis vor diesem Hintergrund zu reflektieren. Langfristig, das heißt zum Ende des Studiums bzw. zum Einstieg in das Berufsleben, sollen die Studierenden

mindestens ein psychologisches Trainingsverfahren beschreiben und dessen konkrete praktische Umsetzung veranschaulichen können.

2. Rahmenbedingungen / Besondere Herausforderungen

Folgende Rahmenbedingungen sind bei diesem Lehrprojekt gegeben:

- Die Studierenden haben in der Regel kein Vorwissen zum Themenbereich.
(> Grundlegende Erarbeitung der Inhalte unabdingbar)
- Heterogenität bzgl. Interesse und Engagement und entsprechend eine mögliche Unter-/ Überforderung Einzelner ist zu erwarten.
(> Pflichtleistungen und Vertiefungsmöglichkeiten)
- Das Maß an Eigeninitiative/ Selbstständigkeit der Studierenden sowie deren Vorerfahrung im Trainingskontext ist unbekannt.
(> Angebote bzgl. Unterstützung)

3. Lehr- und Lernziele, Aktivitäten und Überprüfung

Im Vordergrund des Lehrprojektes stehen folgende zwei Lernziele:

- Die Studierenden können verschiedene psychologische Trainingsverfahren benennen, beschreiben, vergleichen und einordnen (Fachwissen).
- Die Studierenden können ein psychologisches Trainingsverfahren für eine gegebene Situation auswählen, die Auswahl begründen und das Verfahren entsprechend anwenden (Anwendung).

Erreicht werden sollen diese Ziele über folgende Lern- und Studienaktivitäten:

- Standortbestimmungen zu Beginn und zum Ende des Semesters sowie zu Beginn und zum Ende jeder Seminareinheit durch Seminarleiter,
- Kurzvorträge und Praxiseinheiten zu den einzelnen Trainingsverfahren und zum jeweiligen Forschungsstand durch „Expertengruppen“ (= Studierende, die sich intensiv mit einem spezifischen Trainingsverfahren beschäftigt haben),
- Darauf aufbauend: **Eigenständige Planung, Durchführung und Dokumentation eines Praxisprojektes mit der Möglichkeit, Hilfe in Form von Beratung beim Seminarleiter einzuholen.**

Somit hat zum Ende des Seminars jede/r Studierende/r

- ein ausgewähltes psychologisches Trainingsverfahren in Eigenarbeit bearbeitet und mit der jeweiligen „Expertengruppe“ vorbereitet, unter Rücksprache mit dem Lehrenden fertig gestellt und in Form einer Kurzpräsentation der Gruppe vorgestellt sowie eine Praxiseinheit im Anschluss daran geleitet,
- eine Zusammenfassung zum jeweiligen Trainingsverfahren/ Thema (insbesondere Teil II in Form von brauchbaren Leitlinien für die konkrete Umsetzung in der Praxis) erarbeitet und im Anschluss der Gruppe zur Verfügung gestellt,
- alle weiteren Trainingsverfahren im Laufe des Seminars kennengelernt und die jeweiligen Zusammenfassungen der einzelnen „Expertengruppen“ erhalten,
- **im Rahmen eines Praxisprojektes ein Trainingsverfahren an einer ausgewählten Person erprobt, in Form eines Protokolls dokumentiert und den Prozess in**

Form eines Posters während einer Ausstellung der Gruppe veranschaulicht.

Kurzüberblick über den Ablauf des Seminars:

- Einführung/ Standortbestimmung (1. und 2. Seminareinheit)
- Vorstellung einzelner Verfahren durch Expertenteams/ begleitend Kurzinfos zur Planung, Durchführung, Reflexion der Praxisprojekte (3. bis 9. Seminareinheit)
- Parallele Planung und Durchführung der Praxisprojekte (3. Bis 9. Seminareinheit)
- Reflexion und Vorstellung der Praxisprojekte (10. bis 13. Seminareinheit)
- Zusammenschau/ Standortbestimmung (14. Seminareinheit)

Sechs-Lernebenen-Checkliste

Lernebene	Lernziele	Lern- und Studienaktivitäten	Rückmeldungen und Prüfungen
1. Fachwissen	Die Studierenden können verschiedene psychologische Trainingsverfahren benennen, beschreiben, vergleichen und einordnen.	Vortrag durch „Experten- gruppen“ zu den einzelnen Verfahren/ zum aktuellen Forschungsstand; Diskussionen	Feedback (konstruktives Kritisieren durch gesamte Gruppe gefolgt von direktem Gespräch mit Seminarleiter); Klausur
2. Anwendung	Die Studierenden können ein psychologisches Trainingsverfahren für eine gegebene Situation auswählen, die Auswahl begründen und das Verfahren entsprechend anwenden.	Praxisprojekt (Planung, Durchführung, Dokumentation, Präsentation)	Durchsicht Projektvorschlag; Korrektur der Dokumentation durch Seminarleiter; Diskussion (Präsentation)
3. Verknüpfung	Die Studierenden schaffen Verknüpfungen zwischen dem theoretisch erworbenen Wissen und Anwendungsbeispielen aus der Praxis.	Praxisprojekt (insb. Planung, Dokumentation und Präsentation)	Insb. Diskussionen mit Studierenden während Planungsphase zu Beginn und während Präsentation am Ende
4. Menschliche Dimension	Die Studierenden lernen, ein Projekt im Selbststudium/ in Eigenarbeit durchzuführen (Initiative, Zeitmanagement, Reflexion).	Praxisprojekt (Planung, Durchführung, Dokumentation, Präsentation)	Selbstreflexion; Erfolge/ Misserfolge während Projektdurchführung
5. Werte	-	-	-

6. Lernen, wie man lernt	Die Studierenden können einen vorgegebenen Inhalt strukturiert und überzeugend vortragen, an der Vorerfahrung ihrer Zuhörer anknüpfen und die Zuhörer durch die Thematik führen.	Vortrag; Kommunikation mit Gruppe, Moderation	Feedback (Gruppe/ Seminarleiter)
--------------------------	--	---	----------------------------------

4. Evaluation

Zwischenauswertung (Teaching Analysis Poll; TAP): Auffallend war die Unsicherheit der Studierenden, erstens den Anforderungen des unmittelbar bevorstehenden Praxisprojektes nicht gewachsen zu sein, und zweitens durch die verschiedenen Seminaranforderungen insgesamt überfordert zu sein.

Endauswertung (Stud.IP): Aus der Gesamtevaluation des Seminars ging jedoch hervor, dass die Studierenden vom Praxisbezug des Seminars und insbesondere von der eigenständigen Durchführung eines Praxisprojektes sehr stark profitiert haben.

5. Ergebnisse

Erste Erfahrungen mit dem beschriebenen Lehrprojekt waren positiv. Ergebnis dieser Konzeption war ein abwechslungsreiches Seminar mit informativen Vorträgen/ abwechslungsreichen Stundengestaltungen/ interessanten Diskussionen einerseits und dem Praxisprojekt/ dessen Planung, Durchführung und anschließender Reflexion andererseits. Zwar wurde das Praxisprojekt in der Planungsphase von einigen Studierenden als Überforderung wahrgenommen, doch diese Unsicherheit wandelte sich im Verlauf des Betreuungsprojektes in Selbstvertrauen und stellte sich am Ende bei der Vorstellung der durchgeführten Projekte sogar als hilfreich heraus. So waren vor allem die lebendigen, kritisch reflektierten Erfahrungsberichte und die vorwiegend positive Bilanz durch die Studierenden Bestätigung dafür, dass der geplante Transfer von der Theorie in die Praxis funktioniert hat.

6. Perspektiven und Empfehlungen

Das Konzept des Lehrprojektes wird in Zukunft so beibehalten werden. Weiterhin wird versucht werden, dieses Lehrprojekt auch in anderen Veranstaltungen umzusetzen. Um die Unsicherheit im Verlauf der Praxisphase so gering wie möglich zu halten und einen sanften Einstieg in eigenständiges Arbeiten zu gewährleisten, wird empfohlen, das Praxisprojekt in Zukunft in Kleingruppen durchführen zu lassen. Organisatorisch scheint die Bildung von „Expertengruppen“ zur Erarbeitung einzelner Themenkomplexe zwar hilfreich und motivierend jedoch sollte zukünftig neben jener Expertise auch der generelle Überblick über das Themenspektrum stärker gefördert werden. Daher wird empfohlen, die aktuelle Konzeption um regelmäßige Einheiten des Selbststudiums zu ergänzen.

7. Rahmenbedingungen der vorgestellten Veranstaltung, Materialien und Literatur

7.1 Studiengang und -art, für den das Projekt geplant wurde

Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft; BA Psychologie und Bewegung

7.2 Lehrveranstaltungstyp und -dauer

Seminar; 2. Semester; Wiederholungsveranstaltung

7.3 Gruppengröße

20-30 Studierende

7.4 Beteiligte bei der Durchführung des Projekts

1 Lehrende

7.5 Materialien und Literatur

Verschiedene Materialien als Hilfestellung zur Planung des Praxisprojektes