

# Sportphysiotherapie-Trainingslehre

## Kognitive Fähigkeiten

### **Einleitung:**

Unter kognitiven Fähigkeiten versteht man die Wahrnehmung von Informationen, die Möglichkeit, Erkenntnisse und Verhaltensänderung daraus abzuleiten, sowie deren Speicherung als Erinnerung.

Defizite in einem dieser Schritte können zu Verhaltensstörungen, gestörtem Lernverhalten und weiteren schweren Problemen führen.

Auf diesem Gebiet werden oft Untersuchungen mittels spezialisierter Testverfahren (z. B. Reaktionstest) am Menschen und auch an Tieren (z. B. Ratten in einem Labyrinth) durchgeführt

### **Begriffsdefinition:**

Das Wort kognitiv leitet sich aus dem Lateinischen cognoscere (erkennen) ab.

Kognition findet im täglichen Leben immer und überall statt, sie macht die Umwelt zu einem Teil des menschlichen Lebens, ist quasi die Schnittstelle zwischen Umwelt und Gehirn.

Die Kognition selber kann in verschiedene Bereiche unterteilt werden:

- Wahrnehmung der Umwelt
- Aufmerksamkeit auf spezielles Geschehen
- Nachdenken: Verarbeitung der Information im Gehirn
- Speicherung der Information
- Zuweisungen von Bedeutungen

### **An einem Beispiel:**

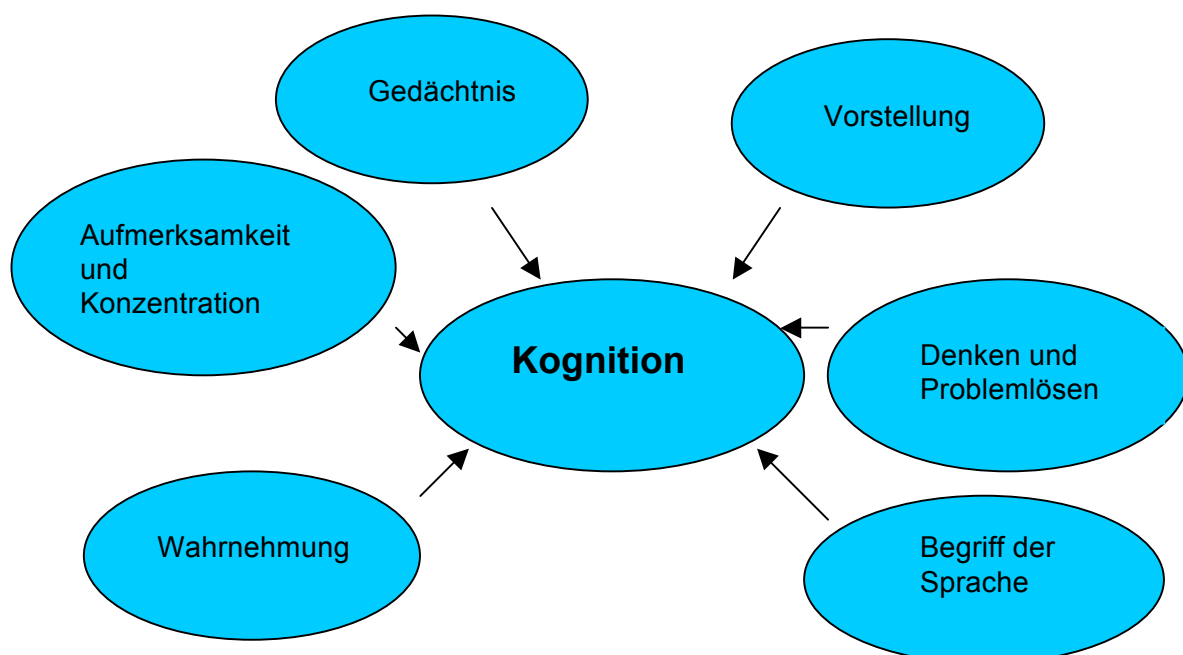
Ein Golfspieler spielt zur Turniervorbereitung die 18 Löcher des Golfplatzes durch. Am Abend nach dem Training geht er die gespielten Löcher im Geist nochmals durch. So ist er optimal für das Turnier am nächsten Tag vorbereitet.

### **Es gibt verschiedene Arten der Kognitiven Fähigkeiten:**

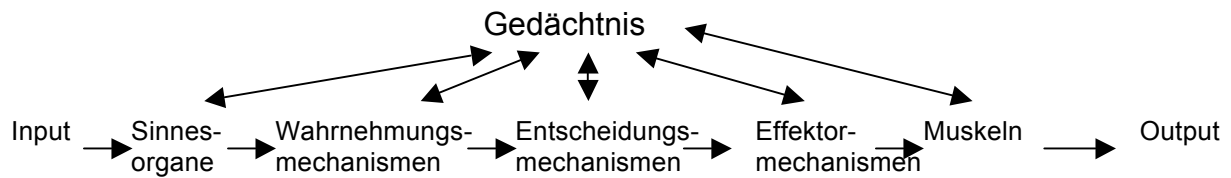
Die Wissenschaft unterscheidet viele kognitiven Fähigkeiten, hier sei ein kurzer Überblick gegeben, um die wichtigsten kognitiven Fähigkeiten besser verstehen zu können. Die unterschiedlichen kognitiven Fähigkeiten sind voneinander abhängig und es kommt daher zu Überschneidungen.

1. Aufmerksamkeit  
Von der Fülle von Informationen mit denen unser Gehirn tagtäglich konfrontiert wird, muss das Relevante herausgefiltert werden. Daher nehmen wir nicht alle Eindrücke auf, und können uns somit nicht an alles gleich gut erinnern. Unser Gehirn ist also fähig, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden.
2. Wahrnehmen  
Unter der Wahrnehmung versteht man die bewusste Informationsaufnahme. Diese geschieht durch die Sinnesorgane des Menschen.
3. Lernen  
Durch Lernen kann sich der Mensch neue Verhaltensweisen aneignen. Dies setzt aber eine Merkfähigkeit voraus.
4. Abstraktion  
Abstraktion bedeutet die Reduktion einer Handlung oder eines Geschehens auf allgemeine Werte, also eine Vereinfachung auf das Wesentliche und Wichtige.
5. Erinnern, Lernen  
Der Mensch hat die Fähigkeit, einmal erlebte Dinge im Gehirn zu speichern und diese zu einem gegebenen Zeitpunkt spontan wieder abzurufen. Dabei merken wir uns interessante oder logische Zusammenhänge viel leichter als uninteressante oder unlogische.

Die kognitive Fähigkeiten kann man in jeder Situation brauchen, sei es vor oder nach einem Wettkampf. Wenn man den Körper und das Ziel wahrnimmt, kommt der Rest ganz von selbst. Es sollten keine negativen Gefühle im Spiel sein, sonst geht es automatisch negativ aus.



## Modell der Informationsverarbeitung



### Zusammenfassung:

Die menschlichen kognitiven Fähigkeiten spielen am Menschen eine entscheidende Rolle



Licht im Kopf, Mut im Herzen und Kraft im Arm!

### Literaturverzeichnis:

- Hayes, Nicky (1995): Kognitive Prozesse – eine Einführung, in: Gerstenmaier 1995, S. 11-40)
- [www.education.calumet.purdue.edu/vockell/EdPsyBook/Edpsy7/edpsy7\\_instruction.htm](http://www.education.calumet.purdue.edu/vockell/EdPsyBook/Edpsy7/edpsy7_instruction.htm)
- Ballstaedt, Steffen Peter: Kognition und Wahrnehmung in der Informations- und Wissensgesellschaft
- BMMD Skript: Trainingslehre