

Sportpsychologie: Einführung & Ausgewählte Methoden

© Caja Schoepf



Was ist Sportpsychologie in der Praxis?



Was ist Sportpsychologie?

Planmäßiges Beeinflussen mentaler Prozesse im Training und Wettkampf!

Ziele:

- Abrufen der Leistung “wenn`s drauf ankommt”
- Unterstützung des Trainings & des Trainers
- Regulation von Motivation und Emotionen
- Entwicklung persönlicher “Soft skills”
- Spaß am Sport für Trainer und Sportler

Was ist keine Sportpsychologie?

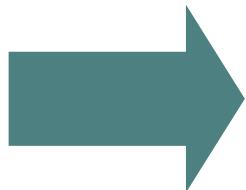


Keine spektakulären
Grenzerfahrungen...



Keine smarten
Motivationstrainer...

Kein schneller Erfolg...

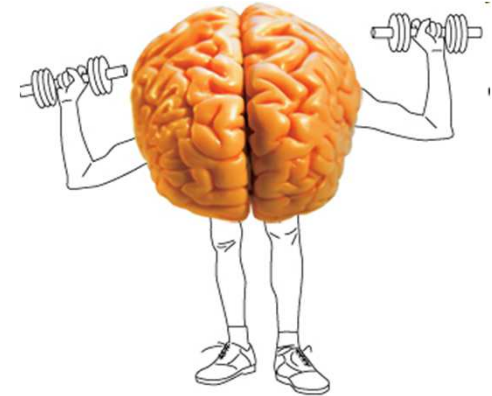


**Sportpsychologie bedeutet:
Nachdenken, Üben, Training !**

... und nicht nur für Problemsportler!

Sportpsychologie als „Krafttraining für den Kopf“

- ➔ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- ➔ Visualisierung und mentales Training von Bewegungen
- ➔ Förderung der Regeneration
- ➔ Steuerung von Motivation



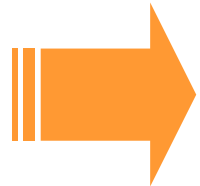
Sportpsychologie als „Mentale Feuerwehr“

- ➔ Motivationslöcher
- ➔ Wiedereinstieg nach Verletzungen
- ➔ Stürze
- ➔ Nervosität
- ➔ Trainingsweltmeister
- ➔ Unstimmigkeiten im Team
- ➔ Soziale Schwierigkeiten der Sportler

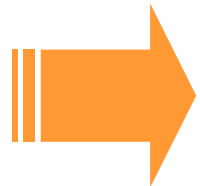


Der Trainer als Psychologe

- Der Sportpsychologe als Trainer für “das Mentale”
- Der Trainer als Sportpsychologe
- Der Sportler als sein eigener Psychologe

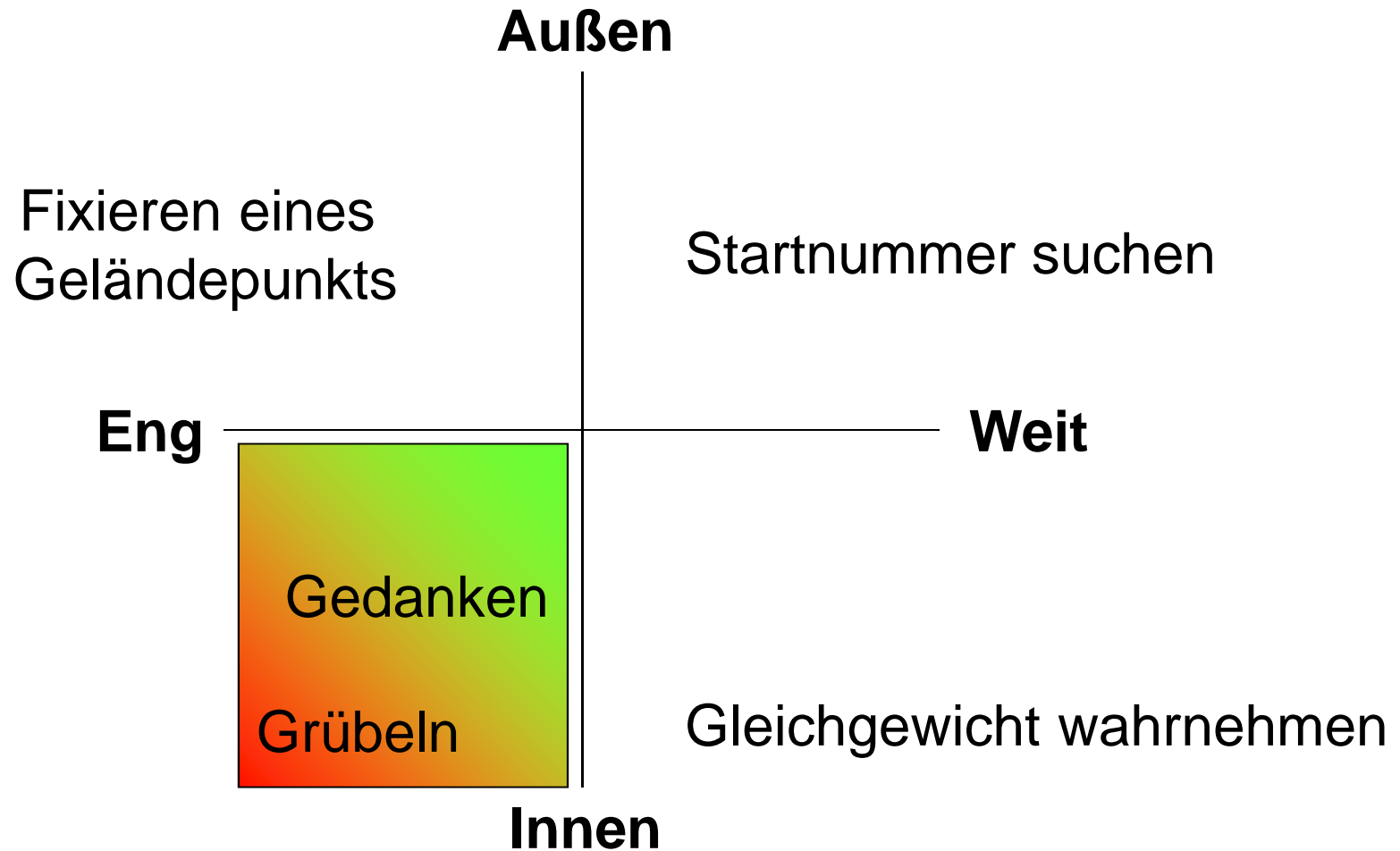


Sportpsychologie ist nichts, was man betreibt oder lässt. Psychologie passiert sowieso und immer.



Wir haben jedoch (alle!) die Möglichkeit, planmäßig und regulierend in diesen Prozess einzugreifen.

Aufmerksamkeit & Konzentration



Aufmerksamkeit & Konzentration

Aufmerksamkeitsprobleme im Sport:

- Konzentration auf vergangene, irrelevante Ereignisse
- „Was-ist-wenn-Denken“
- Zu weiter Aufmerksamkeitsfokus
- Probleme, die Aufmerksamkeit über lange Zeit auf die relevanten Aspekte der Situation zu beschränken
- Falsche Ausrichtung des Aufmerksamkeitsfokus auf der internen vs. externen Dimension

Sportler sollten in der Lage sein, aktiv auf die geforderte Konzentrationsart umzuschalten!

Aufmerksamkeit & Konzentration

Autopilot vs. bewusste Steuerung?
Konzentrieren ja, aber auf was?

rot grün blau gelb grün rot grün blau gelb
rot blau gelb rot grün blau gelb rot grün
blau gelb grün rot grün blau gelb rot blau
gelb rot grün blau gelb grün rot

- Wir können unsere Aufmerksamkeit bewusst steuern
- Wenn wir das aber nicht tun, steuert sie sich selbst!

Konzentrationsstraining

Bewusste Verlagerung der Aufmerksamkeit („Achtsamkeit“)



- Das Bewusstwerden sonst unbewusst ablaufender Prozesse hilft, diese zu kontrollieren und automatische Mechanismen und Reaktionen zu modifizieren
- Atmung

Konzentrationsstraining



Übungen:

- Wo steht mein Scheinwerfer?
- Scheinwerfer bewusst ausrichten
- Routinen zur Steuerung entwickeln
- Bewusste Verlagerung der Aufmerksamkeit beim Einfahren
- Konzentration auf einzelne Elemente im Lauf
- „Soft eye“ vs. „Laser beam“

Konzentrationsstraining

Tipp 1: Im **Training** üben, sich ähnlich **wie im Wettkampf** zu konzentrieren!

Tipp 2: **Selbstinstruktionen !**

Tipp 3: **Routinen!**

Tipp 4: Gedanklich im **Hier und Jetzt** bleiben !

Tipp 5: **Auf das Gleiche konzentrieren!**

Tipp 6: **Blickkontrolle!**

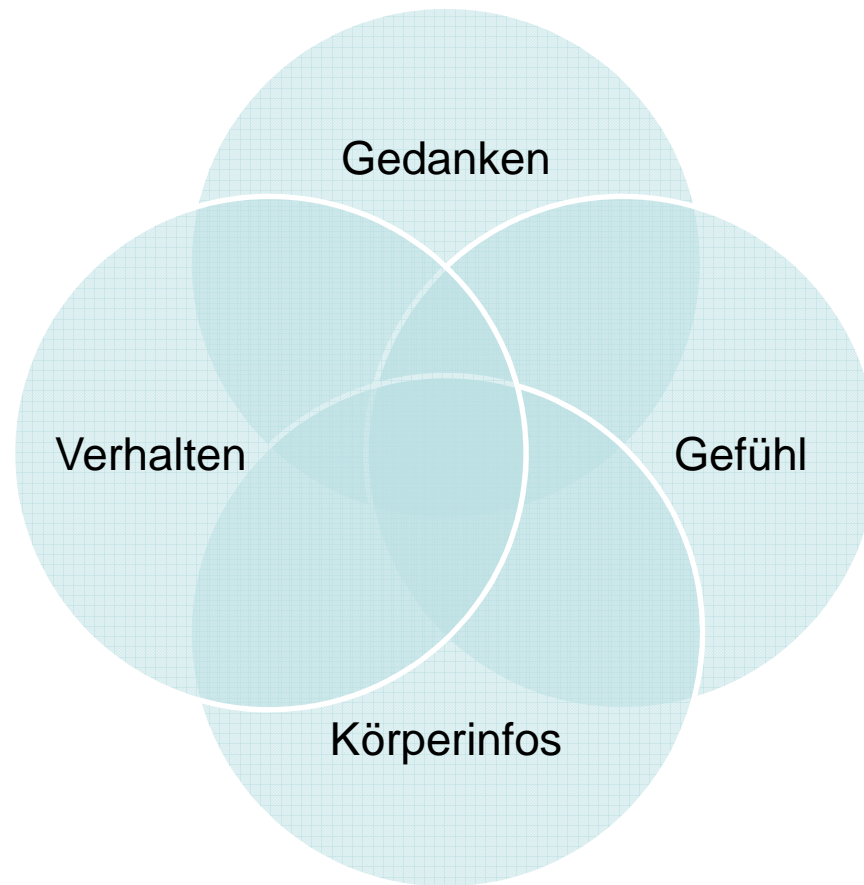
Tipp 7: **Konzentrieren auf die Schnelle:**

- Hände zusammendrücken
- Atemübung
- Körperspannungskontrolle (Hintern zusammenkneifen)
- „Scheinwerfer“ neu einstellen:
Wo schaue ich hin? Wo will ich hinschauen?

...eine Übung

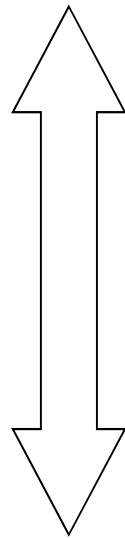
(5 – 4 –) 3 – 2 – 1

Wahrnehmung



Aktivierung & Entspannung

Aktivierung



Entspannung

Ansatzpunkte:

1. Verhalten
2. Umwelt
3. Wahrnehmung

Aktivierung & Entspannung

Startvorbereitung

- Blitzentspannung
- Gedankenregulation
- Musik
- körperliche Aktivierung

Förderung der Regeneration

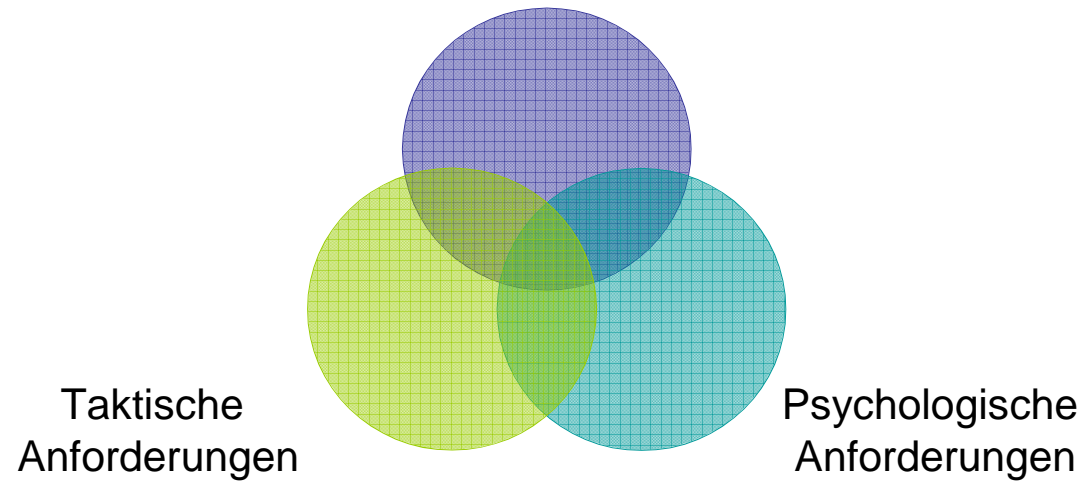
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Autogenes Training (AT)
- Biofeedback

Aktivierung & Entspannung

Arbeitsblatt: „Startthermometer“

Startvorbereitung

Körperliche Anforderungen



Startvorbereitung

Psychologische Anforderungen:

- Anspannungsregulation
- Regulation von Emotionen
- Konzentration vs. Störreize
- Visualisierung der Bewegung
- Selbstbewusstsein & Zuversicht
- Motivation
- ...

Startvorbereitung

- Jeder Sportler ist selbst für sich verantwortlich
- Bewusste und selbständige Startvorbereitung
- Routinen und Regelmäßigkeiten - aber keine starren Abläufe
- Ziel: Möglichst geringe Interferenzanfälligkeit
- Trainer als Support → Sportler ist der Chef
- Sportler sollten Support aktiv einfordern
- Was sind meine Bedürfnisse als Trainer?
- Weiß ich wirklich, wie sich der Sportler fühlt?

Entscheidend ist die Realität des Sportlers!

Startvorbereitung

Schritt 1: Sich selbst kennenlernen

- **Was mache ich wann?**
 - Tagesablauf protokollieren
- **Was tut mir gut?**
 - Vergleich von guten und schlechten Rennen
- **Wie geht es mir?**
 - Differenzierung von Gedanken, Gefühl und Verhalten in unterschiedlichen Phasen vor dem Start

Startvorbereitung

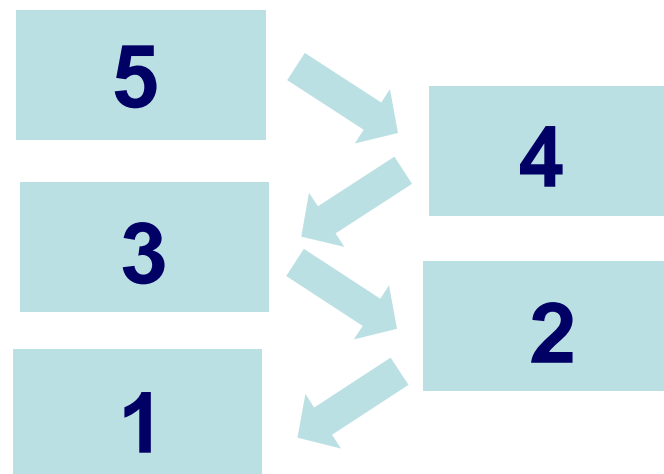
Schritt 2: Routinen etablieren

→ Langfristige Startvorbereitung

→ Renndrehbuch

→ Kurz vor dem Start

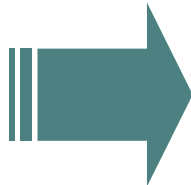
→ Startroutine



Startvorbereitung

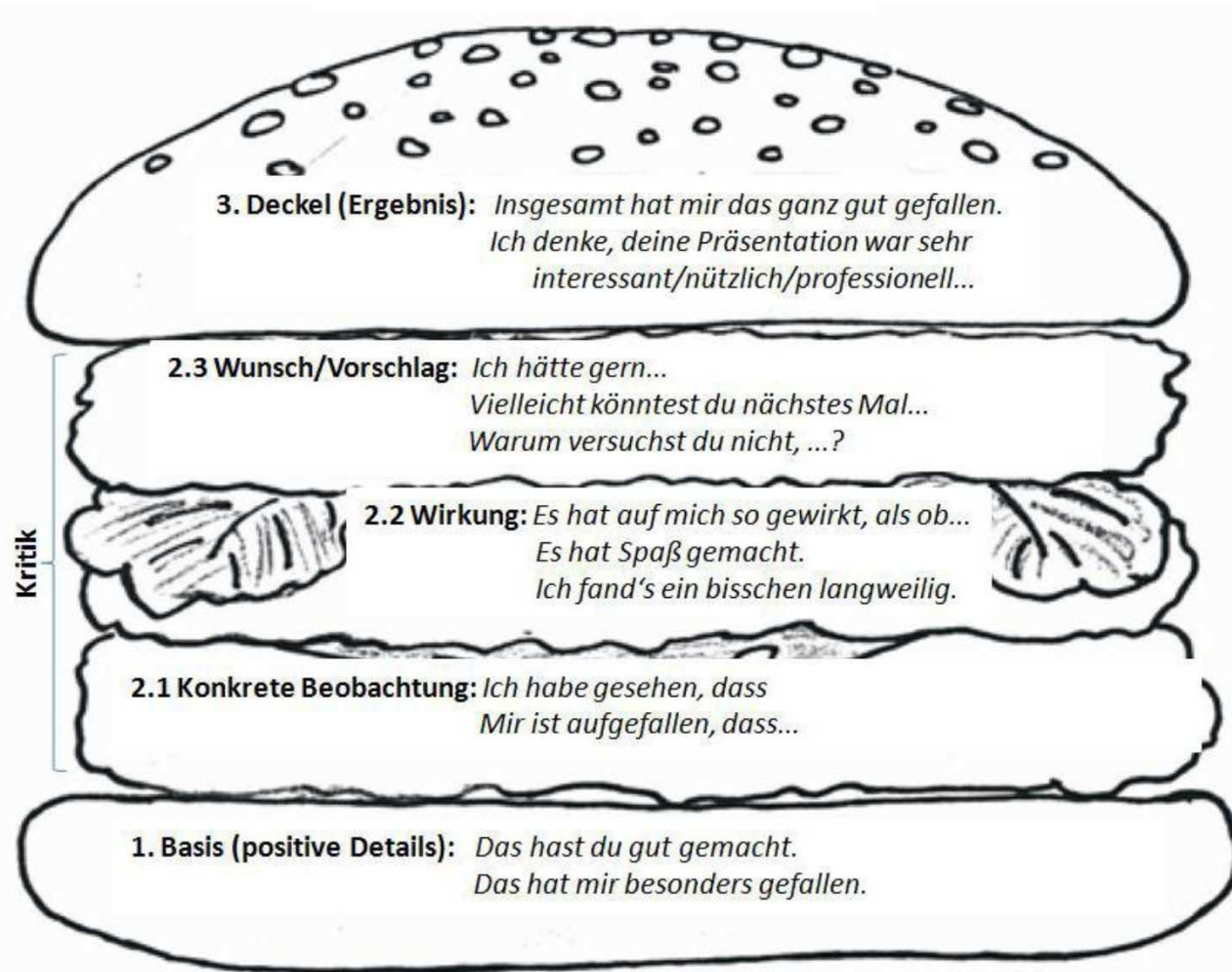
Schritt 3: Routinen testen

- Im Training („einfach mal so“)
- bei Zeitläufen
- bei Trainingsrennen
- bei wichtigen Rennen



- ✓ Was funktioniert - was nicht?!
- ✓ Routinen ggf. modifizieren.
- ✓ Gedanken sind Gewohnheitstiere und brauchen Zeit zum Umlernen.
- ✓ Selbstsicherheit ist kein Zufall sondern ein Produkt aus Gedanken und Verhalten.

Exkurs: Der Feedbackburger



Exkurs: Feedbackregeln

- Geben Sie Feedback immer zeitnah
- Erst positive Aspekte würdigen – konstruktive Kritik an zweiter Stelle
- Beschreibung kritischer Verhaltensweisen ohne zu bewerten (keine Schuldzuweisungen)
- Sowohl im Positiven wie im Negativen so konkret wie möglich (Beispiele)
- Einschätzung des Feedbacknehmers einholen – offen sein für Revision der eigenen Position
- Ich-statt Du-Botschaften
- Kritik unter 4 Augen – Anerkennung vor Publikum

Exkurs: Checkliste: Gebe ich motivierendes Feedback?

- ✓ Unterstütze ich meine Athleten nach vollen Kräften?
- ✓ Fördere ich meine Athleten in sinnvoller Weise?
- ✓ Binde ich meinen Athleten in die Zielbestimmung mit ein?
- ✓ Zeige ich angemessenes Interesse für ihre persönlichen Ziele?
- ✓ Erkenne ich gute Leistungen an?

***Vielen Dank
für Eure
Aufmerksamkeit !***



Thomas Ritthaler
*Am Holzfeld 21
85661 Forstinning*

Tel: 0160 36 57 422

tr@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

