



Sportpsychologie und mentales Training

Training der Psyche Grundtechniken des mentalen Trainings

Die Sportpsychologie befasst sich mit menschlichem Verhalten, Handeln und Erleben im Sport. Für sportliche Leistungen sind die körperlichen Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen und emotionalen Abläufen verbunden. Entsprechend ist es für junge Athletinnen und Athleten von zentraler Bedeutung, sich neben der körperlichen Entwicklung auch mit mentalem Training zu beschäftigen.

Training der Psyche

Psychische Fertigkeiten sind in gleicher Masse form- und trainierbar wie physische Fertigkeiten. Dieser Grundsatz ist die Basis des psychischen Trainings. Niemand wird als Weltmeisterin oder Olympiasieger geboren. Sportliches Talent allein genügt nicht auf dem Weg an die Spitze. Ebenso wird niemand mental stark geboren, sondern muss sich diesbezüglich stets weiterentwickeln.

Grundlagen zum Training der Psyche

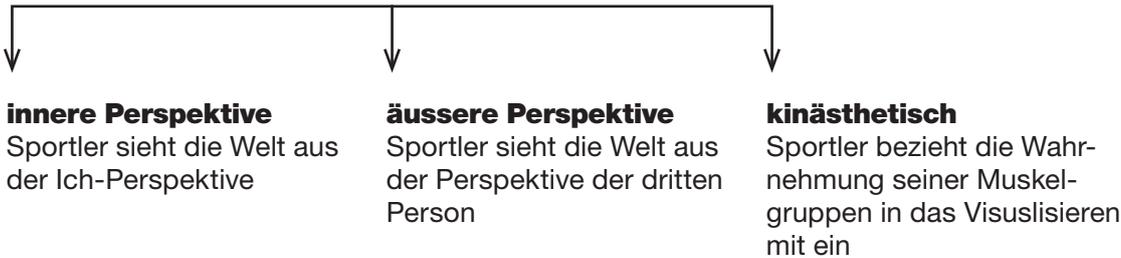
Psychologisches Training ist gekennzeichnet durch das gezielte und kontrollierte Beeinflussen von psychischen Leistungskomponenten. Dies kann zur Erhöhung der emotionalen Stabilität und zur mentalen Stärke beitragen.

Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Athletin oder der Athlet je nach Ziel, Lerntyp, Situation und Stand der Saisonplanung für eine geeignete Trainingsmethode entscheiden. Psychologische Trainings sind im Wesentlichen auf drei Grundtechniken zurückzuführen: Visualisieren, Selbstgespräche und Atemregulation.

Grundtechniken des mentalen Trainings

Visualisieren

Visualisieren ist die bewusste Vorstellung von Bewegungen, Situationen und/oder kompletten Handlungsabläufen unter Einbezug aller Sinne. Es zählt zu den am häufigsten angewendeten Techniken des psychologischen Trainings. Viele Athletinnen und Athleten setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Die positive Wirkung des Visualisierens hängt stark von den Voraussetzungen der Athletin oder des Athleten ab.



Athletinnen und Athleten können geistige Bilder aus zwei Perspektiven betrachten. Bei der Innensicht (innere Perspektive) entsprechen die Bilder dem, was sie in Wirklichkeit sehen, wenn sie eine Bewegung ausüben. In der äusseren Perspektive sehen sich die Athletinnen und Athleten wie eine dritte Person oder wie in einer Videoaufnahme. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Es kommt auch vor, dass Athleten während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.

Wozu visualisieren?

Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit, emotionale Kontrolle, Motivation/Engagement, Verbesserung der Technik, Bewegungen erlernen und perfektionieren, Taktik erlernen und verbessern, als Unterstützung der Rehabilitation von Verletzungen, schwierige Situationen bewältigen.

Selbstgespräch

Beim systematischen Einsatz von Selbstgesprächen geht es darum, die eigenen Gedanken so zu lenken und einzusetzen, dass sie der Person helfen, ihre Leistungen positiv zu beeinflussen. Gedanken beeinflussen einen Menschen stark. Dies zeigt sich zum Beispiel, wenn wir uns vorstellen, in eine saure Zitrone zu beißen. Dann zieht sich der Mund zusammen und der Speichel beginnt zu fließen. Es gibt auch Denk- und Selbstgesprächsstile, die den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann («Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren!» – «Immer habe ich schlechte Bedingungen, wenn ich an den Start gehe.»). Selbstgespräche lassen sich trainieren – am besten, wenn sie systematisch und gezielt eingesetzt werden, wenn die Athletin oder der Athlet seine eigene Sprache verwendet und positive Formulierungen wählt. Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich, wobei das bildliche Verarbeitungssystem eingängiger und schneller ist. Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert und genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung ausgelöst. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich die Athletin oder der Athlet direkt ein Bild machen kann, wie etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe.»

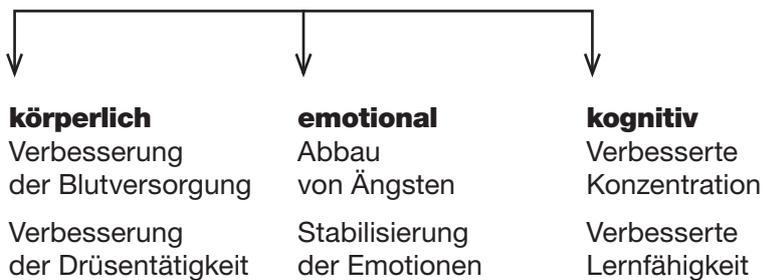
Wozu positive Selbstgespräche?

Selbstvertrauen/Selbstwirksamkeit, emotionale Regulation, Motivation/Engagement, Handlungsanweisungen, Taktik erlernen und verbessern, schwierige Situationen bewältigen.

Atemregulation

Atemtechniken können das Spannungs- und Erregungsniveau regulieren und führen zu Entspannung oder Aktivierung. Die Athletin oder der Athlet kann lernen, den eigenen Erregungszustand und damit auch die eigenen Emotionen anhand der Atmung zu verändern. Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in einem engen Zusammenhang. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, aber willentlich beeinflussbar.

Auswirkung der Entspannung



Atemübungen sind jederzeit trainier- und einsetzbar. Sie können im Training und im Alltag geübt und in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet werden. Ein sinnvoller Einsatz von Atemübungen dient zum Beispiel der psychischen und physischen Entspannung oder der Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken. Bei der Entspannungsatmung nimmt die Athletin oder der Athlet eine bequeme Grundposition ein und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo und automatisch. Die Athletin oder der Athlet konzentriert sich auf das Ausatmen, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Es folgt eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause, bis das Einatmen wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont das Einatmen. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von selbst ab.

Wozu Atemregulation?

Vorbereitung für andere mentale Techniken und zur Erhaltung ihrer Wirksamkeit, psychische und physische Entspannung, Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken, Beruhigung nach einem Schreckerlebnis, in der Vorstartphase, bei Einschlafproblemen, zur Aktivierung.

Tipps

Bieten Sie Ihrem Kind ein unterstützendes und sorgenfreies Umfeld. Helfen Sie ihm bedingungslos und schlüpfen Sie nicht in die Rolle eines Coachs. Ihre Rückmeldungen vor, während und nach dem Wettkampf sollen aufmunternd und positiv sein. Schenken Sie Ihrem Kind im richtigen Moment zum Beispiel Trost.

- Helfen Sie mit, dass der Sport Spass macht.
- Loben Sie Ihr Kind bei fairem Verhalten und grossem Einsatz.
- Betonen Sie, dass das Wohlbefinden und die Gesundheit an erster Stelle stehen.
- Betrachten Sie Ihr Kind in erster Linie als Tochter/Sohn und nicht als Athletin/Athlet.
- Schenken Sie Ihrem Kind Lob und Anerkennung.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist – unabhängig vom Erfolg – immer sein Bestes zu geben.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind immer gleich um, egal ob es gewonnen oder verloren hat.
- Üben Sie keinen Druck aus und fordern Sie keine Siege.
- Konzentrieren Sie sich auf die langfristige sportliche Entwicklung und nicht auf momentane Ranglisten und Resultate.
- Geben Sie keine Anweisungen vom Spielfeld- oder Streckenrand.
- Kritisieren Sie die Trainerin oder den Trainer nicht vor Ihrem Kind.
- Akzeptieren Sie Entscheidungen des Schieds- oder Kampfrichters.
- Übertragen Sie Ihrem Kind die Verantwortung für die Vorbereitung auf seinen Wettkampf.

mehr...

- Bundesamt für Sport > www.baspo.ch
- Psyche: Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele, Bundesamt für Sport, Basposhop > www.basposhop.ch
- «Mobile Praxis» 06/03 und 05/10, Mobile > www.mobilesport.ch