

Sportpsychologie

Trainer C-Lizenz DSB

Wiesbaden 11.08. 2022

Dr. Rita Regös

I. AUFMERKSAMKEITSREGULATION - KONZENTRATION

Konzentration

Konzentration ist die Fähigkeit, die ungeteilte Aufmerksamkeit auf ein und dieselbe Sache, ein Objekt, eine Tätigkeit oder einen Denkvorgang zu lenken. Konzentration ist eine gerichtete geistige Aktivierung unter Ausschaltung aller umgebenden Einflüsse.

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist die gerichtete bewusste intensive Wahrnehmung.

Aufmerksamkeitsregulation

- **External weit** Orientierung
- **External eng** Etwas genau betrachten
- **Internal weit** Umfassendes Bild über die momentane Befindlichkeit
- **Internal eng** Konzentration auf einen bestimmten Punkt im Innenleben

Das Ziel ist zwischen den verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit hin und herschalten zu können, um je nach Situation optimal aufmerksam zu sein.

Konzentrationstraining



Jetzt bloß keine 8 schießen

Ich bin so nervös

Ich schaffe es nicht

Ich habe kein Bock auf Training

Ich schaue mal

Der nächste Schuss ist eine
10

Bewegungsablauf visualisieren

Na dann los

Trainingsaufgabe

Ich will

Atemzählen

Wirkung

- Schulung der Konzentration
- Ablenkung von äußeren Störfaktoren
- Abbau von Nervosität

Ablauf

Eine Körperhaltung einnehmen, bei der die Atmung ungehindert verlaufen kann. Am besten geeignet ist die aufrechte Sitzposition mit geradem Rücken. Augen schließen, die Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang lenken. Die Atmung geschehen lassen und die einzelnen Atemzüge mitzählen von 1-10, dann wieder von vorne bei 1 anfangen.

Anwendung

unmittelbar vor Wettkampfbeginn, in Pausen

Konzentrationstraining

1. **Ohren spitzen:** Radio oder Fernseher für genau 10 Minuten sehr leise stellen und versuchen trotzdem alles zu verstehen, was gesprochen wird.
2. **Schritte zählen:** Beim Gehen Schritte zählen.
3. **Sätze ergänzen:** Den angefangenen Satz mit einem Wort zu ergänzen.
4. **Beschreiben was man tut.** In Gedanken beschreiben, was man gerade tut, so als würde jemand danebenstehen
5. „Banane“

III. VISUALISIERUNG – MENTALES TRAINING

Visualisierung

Mentales Training ist das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches Üben.

Voraussetzung für das mentale Training: eine klare Bewegungsvorstellung!

Visualisierung Ziele

Lernen

- Beschleunigung des Lernprozesses

Präzisieren

- Feinformung erlernter Grobförmig einer Bewegung
- Bewegungen wiederholt durchdenken und erleben
- Verbesserung von Schwachstellen, Fehler und Abweichungen
- Schaffung günstiger Programmbedingungen für aktive Ausführung

Stabilisieren

- Festigung und längerfristige Bewahrung von Bewegungen

Visualisierung Anwendung

- Trainingsausfall durch Krankheit oder Verletzung
- Zusatztraining um hohe körperliche Belastung zu vermeiden
- Zusatztraining bei Trainingsausfall (Umweltfaktoren)
- Für innerer Sicherheit und Selbstvertrauen: Kompetenzerwartung, Mentale Erwärmung, Qualitätssteigerung
- Psychoregulation
- Wettkampfvorbereitung
- Konzentrationstraining

Visualisierung Einsatz: Warum mentales Training?

- Beschleunigung oder Intensivierung des Lernerfolges in der Phase des Neuerwerbs oder des Umlernens einer sportlichen Handlung
- Als Trainingsform nach verletzungsbedingten Pausen
- Als ergänzendes Üben oder Trainieren
- Angstabbau
- Überbrückung von trainingsfreier Zeit
- Verbesserung der mentalen Repräsentation einer Bewegung
- Als mentale WK-Vorbereitung, Startroutine, mentales Aufwärmen
- Aufmerksamkeitsregulation, Konzentration
- Kompetenzüberzeugung

Visualisierung Wirkung: Wie wirkt mentales Training?

Beim Vorstellungstraining laufen äquivalente Prozesse wie bei der tatsächlichen Durchführung der Bewegung ab (Funktionale Äquivalenz).

Visualisierung Voraussetzung

- **Entspannungszustand:** entspannt aber konzentriert
- **Eigenerfahrung:** Bewegung kennen = durchgeführt haben
- **Eigenperspektive:** an der eigenen Bewegung ansetzen
- **Lebhaftes Vergegenwärtigen / Vorstellen:** sehen, riechen, hören, spüren

Visualisierung: Anleitung von Athleten

1. Schritt: Schreibe ganz konkret und detailliert den gesamten Bewegungsablauf und was zur Ausführung seiner Technik notwendig ist, auf (mindestens DIN-A4-Blatt). Vergesse dabei nicht, auch Deine Empfindungen mit darzustellen.

2. Schritt: Nehme Dir an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils eine halbe Stunde Zeit, um in Ruhe den Bewegungsablauf mehrmals Durchzulesen. Versuche, den Bewegungsablauf dabei so intensiv einzuprängen, dass Du der Vorstellung unterliegst, im Moment des Durchlesens der aktiv Ausführende zu sein. Ist dies gelungen, hast Du einen ersten detaillierten „inneren Zeitlupenfilm“.

Schaue Dir diesen inneren Film an mehreren Tagen jeweils 15 Minuten intensiv an!

3. Schritt: Läuft der innere Zeitlupenfilm problemlos dann suche die entscheidenden 5 oder 6 Stellen (Knotenpunkte) heraus, von denen Du meinst, dass sie die Schlüsselstellen für die korrekte Ausführung sind.

Gehe in Gedanken von Knotenpunkt zu Knotenpunkt, so dass die Vorstellung der Technik eine ähnlich lange Zeitdauer in Anspruch nimmt wie die praktische Ausführung.

Übe den verkürzten Film, bis Du glaubst, ihn zu beherrschen.

4. Schritt: Bezeichne die Knotenpunkte mit Kurzworten (z.B. eins, zwei, drei oder vor, ran, auf o.ä.). Unterstützt durch diese Kurzworte, bringe nun die Bewegung in einen Rhythmus. Übe den Umgang mit diesem Film so lange, bis Dein innerer Film exakt die gleiche Zeitdauer in Anspruch nimmt wie die praktische Ausführung. (jedoch nicht mehr als 15 Minuten am Stück)

5. Schritt: Übe auf diesem Niveau weitere 2 bis 3 mentale Trainingseinheiten.

6. Schritt: Kombiniere das mentale und das praktische Training (beispielsweise können auf 2 mentale Durchgänge 10 praktische folgen — je nach Technik/Technikkombination).

Das solltest Du beachten!

1. Übe vor allem zu Beginn sehr detailliert und genau.
2. Beginne das Mentale Training immer in einem möglichst entspannten Zustand.
3. Bleibe während des Übens hoch konzentriert.
4. Übe immer aus der Eigenperspektive.
5. Die Vorstellung der Technikausführung sollte nicht länger dauern, als dies praktisch der Fall wäre.
6. Vergegenwärtige Dir die Situation lebhaft

Das solltest Du vermeiden!

1. Übertriebene Ehrgeizhaltung
2. Überspringen von Bewegungsphasen
3. Zurücklaufen und Wiederholungen im „inneren Film“

Anleitung zu anderen Formen des Vorstellungstrainings

1. Visualisieren zu dem Krisenmanagement

Jede optische Wahrnehmung ist zugleich eine Visualisierung. Jede Fixierung verschärft den Prozess. Was immer Du anschaust bleibt im Hinterkopf haften und wird die nächsten Handlungen beeinflussen.

2. Visualisieren als Entspannungstechnik

Die Frage ist nicht, ob Du visualisierst, jede von uns hat permanent Bilder im Kopf. Vielmehr geht es um die vernünftige Lenkung dieser Bilder oder Gedanken: Vor einem Wettkampf hast Du tausend Bilder über 8er, 9er, Zittern, Wackeln, schlechte Gefühle im Kopf – diese kommen automatisch als Reaktion auf die kommende Herausforderung. Du kannst Dich diesen Bildern oder Gedanken willenlos überlassen oder sie allmählich steuern. Visualisierung des Schussablaufs in der unmittelbaren WK-Vorbereitung und im Wettkampf beeinflusst das Einschießen und deinen Wettkampf positiv, weil:

1. Das Fixieren auf deine perfekte Technik, beeinflusst deine nächsten Handlungen positiv.
2. Das Fixieren auf die Handlung, steigert deine Konzentration auf das gegenwärtige Tun.
3. Das Fixieren begünstigt Entspannung (weil Du nicht über 8er, Fehler und Katastrophen nachdenkst).
4. Das Fixieren reduziert Deine Angst (weil Du im Kopf gerade perfekt schießt).

3. Visualisieren Zielvorstellung

Wenn Du Dir bildlich vorstellst, wie Du etwas perfekt hinbekommst oder etwas erreichst, bilden sich in deinem Gehirn neuronale Muster, so als hättest Du es bereits gemacht bzw. erreicht. **Allein der Gedanke kann dein Nervensystem bereits so stimulieren, wie das reale Handeln.**

**Über Ziele, Erfolge, Wünsche öfter mal nachdenken und träumen,
nachdenken und träumen lassen!**

III. PSYCHOREGULATION

Grundsatz der Psychologie

Alles, was beachtet wird verstärkt sich. Alles, was man nicht beachtet schwächt sich ab.

Beanspruchung Definition

Unter Stress versteht man die Beanspruchung durch Belastungen.

1. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm)
2. toxische Substanzen (Rauch)
3. Psychische Belastungen auf emotionaler Ebene
 - **Einstellungen**
 - **Erwartungshaltung**
 - **Befürchtungen**

Stress ist die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf sie.

Keine Angst vor Stress: Anspannung erhöht die körperliche Leistungsbereitschaft, schärft die Sinne, steigert die Leistungsfähigkeit, dadurch werden Belastungen ertragbar und Stressoren unwirksam.

	MOBILISATION	RELAXATION
Verhalten	Konzentration auf Einatmung Schwunghaft bewegen	Konzentration auf Ausatmung Langsam bewegen
Umwelt	Reizreiche Umwelt fetzige Musik	Reiz arme Umwelt ruhige Musik
Wahrnehmung	Einstellen auf Herausforderung Selbstgespräch: Druck	Einstellen auf Ruhe Selbstgespräch: Entspannung

Entspannungstechniken

Anleitung Körperreise

- Nimm eine entspannte Liegeposition ein, achte darauf, dass du in den nächsten 10 Minuten nicht gestört wirst
- Schließe die Augen, atme ein paar Mal langsam und tief ein und aus.
- Verfolge nun in Gedanken den Weg eines roten Blutkörperchens durch deinen Körper: linker Arm, runter zum linken Bein, linker Oberschenkel, linke Wade, hoch zum rechten Bein, rechter Oberschenkel, rechte Wade, durch den Körper zum rechten Arm, zum Kopf und zurück zum Herzen.

Blitzentspannung

Wirkung	- Kurzfristige physische Entspannung - Sofortige Stressminderung - Kurzfristige Ausgeglichenheit
Ablauf	Blitzartiges Lockerlassen der gesamten Skelettmuskulatur des Körpers, von Kopf bis Fuß alles hängen lassen, wie eine Marionettenfigur, deren Fäden plötzlich durchgeschnitten werden.
Ort	Einübung überall möglich
Zeitpunkt	in dem Moment, in dem eine Situation als beanspruchend erlebt wird
Dauer	wenige Sekunden, bis Entspannung spürbar wird
Wiederholung	in jeder Stresssituation
Anwendung	im Wettkampf, sobald eine Situation als beanspruchend erlebt wird

Feedback

Wirkung	- Kontrolle der Emotionen - Steuerung psychovegetativer Prozesse - Abbau von störenden vegetativen Symptomen
Ablauf	Ruhestellung im Sitzen oder Liegen aber auch im Stehen einnehmen, ungünstige Symptome wie z. B. Herzklopfen, Handschweiß, Kniezittern einfach nur wahrnehmen und beobachten, so lange, bis der körperlicher Zustand wieder ausbalanciert ist.
Zeitpunkt	vor Trainingsbeginn oder beim Auftreten störender Symptome
Dauer	wenige Sekunden bis Minuten
Wiederholung	wenn die Erregung ansteigt und Symptome bemerkt werden

Entspannungsatmung

Wirkung	- Schnelle Entspannung - Bekämpfung von Nervosität
Ablauf	Deutliche Vertiefung und Verlängerung der Ausatmung unabhängig von der Körperhaltung. Die Aufmerksamkeit liegt bei der Ausatmung, während die Einatmung ganz von alleine geschieht.
Ort	in ruhiger Umgebung
Zeitpunkt	in einer ruhigen Zeit
Dauer	2-3 Minuten
Wiederholung	zwei- bis dreimal täglich

Einteilung Entspannungstechniken

- Verfahren, bei denen der Schwerpunkt auf der körperlichen Entspannung liegt: Sauna, Progressive Muskelentspannung, Massage, Atementspannung, Entspannungsbad, Blitzentspannung, Kurzschlaf
- Verfahren, bei denen der Schwerpunkt auf der gedanklichen Entspannung liegt: Körperreise, Zentrieren (Objekt-Konzentration)
- Verfahren, bei denen der Schwerpunkt auf der emotionalen Entspannung liegt: Musikentspannung, Abschirmen, etwas tun, was man gerne macht

Stressmanagement**1. Anspannung erkennen****2. Anspannung vermeiden**

- Entspannungstechnik lernen
- in stressauslösenden Situationen anwenden
- Körper nach Stresssignalen durchchecken

3. Anspannung kontrollieren

- Körperlich langsamer werden
- Die Aufmerksamkeit nach innen und weg von äußeren Ereignissen und Interaktionen richten
- Tiefer Atemzug
- Hände lockern; Schultern senken
- Bewusste Wahrnehmung der Ruhe und Entspannung