



sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie



Den Kopf von Anfang an mitnehmen
Sportpsychologisches Training im Kindesalter

Trainerfortbildung

Dr. Tom-Nicolas Kossak
Am Hochacker 4
85630 Grödenbrunn
tk@sportpsychologie-muc.de
0049 (0)1 79 4157228
www.sportpsychologie-muc.de


sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie

Inhalte

1. Einführung
2. Grundlagen mentaler Stärke
3. Sportpsychologie: Von wem für wen?
4. Haltung und Verhalten des Trainers
5. Sportpsychologische Methoden im Kindesalter
6. Offene Fragen

03.05.20162


sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie

Dr. Tom-Nicolas Kossak

- Studium: Psychologie, Sport
Promotion: „Selbstzugang unter Belastung und Stress“
- Tätigkeiten:
 - Selbstständiger Sportpsychologe (Sportpsychologie München)
 - Wissenschaftlicher Mitarbeiter TUM, Lehrstuhl für Sportpsychologie
- Zusatzausbildungen:
 - Sportpsychologie (asp)
 - Hypnotherapie (klinische Hypnose, MEG)
 - Systemische Therapie (SG)

03.05.20163

Arbeit mit Kindern und Jugendlichen



Teams


- Ski: Schülerkader DSV (13 – 14 Jahre)
- Ski: BaWü Schülerteam (13 – 14 Jahre)
- Ski: LG II Damen DSV (16 – 18 Jahre)
- Hockey: MJA (14 – 15 Jahre)
- Hockey: WJB (13 – 14 Jahre)
- Volleyball: U18 (14 – 16 Jahre)

Individuelle Betreuung (Ab 11 Jahre ...)

- Tennis, Stabhochsprung, Trail, Badminton, Einrad, Fechten, Eishockey ...

03.05.2016 4

Anforderungen im Sport



Selbstregulation

Abwägen

- realistisches setzen von Ziele
- Entscheidungen treffen
- Prioritäten setzen
- Perspektivwechsel und -übernahme

Planen

- Planung von Handlungsabläufen
- Probleme lösen
- Spielabläufe und Spielverhalten muss eingetragt und bereitgestellt werden

Handeln


- Aufmerksamkeit lenken
- Emotionen steuern
- Störreize ausblenden
- Impulse kontrollieren
- Fokussierung
- Gedanken steuern

Bewerten

- Reflektieren von sozialem Verhalten
- Handlungsverläufe reflektieren
- flexibel reagieren

03.05.2016 5

Selbstregulation



Exekutiven Funktionen (EF) bilden die Grundlage für selbstreguliertes Verhalten und steuern das Zusammenspiel


EF beschreiben eine Vielzahl an geistigen Fähigkeiten, die planvolles, zielorientiertes und überlegtes Handeln ermöglichen

Grundlage für Erfolg in Schule und Sport: Fähigkeit, das Denken bzw. die Aufmerksamkeit, das Verhalten, die Emotionen steuern zu können

Steuerung im Stirnhirn verortet (PFC)

03.05.2016 6


Kompetenzen begründet auf EF



- Impulskontrolle und Frustrationstoleranz
- Emotionsregulation
- Planvolles und vorausschauendes Handeln
- Logisches Denken und Problemlösen
- Aufmerksamkeitslenkung und Fokussierung
- Flexibles und adaptives Verhalten
- u. v. m.

03.05.2016 7


Exekutive Funktionen



<p>Arbeitsgedächtnis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufrechterhaltung von Informationen - Eigene Handlungspläne und Instruktionen anderer → Wahl von Handlungsalternativen 	<p>Inhibition & Aufmerksamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktivität von Handlung vermeiden (Impulskontrolle) - Aufmerksamkeitssteuerung - Störreize ausblenden - Ermöglicht Zielverfolgung - Hemmung beinhaltet Verhalten und Emotionen - Ermöglicht selbstdiszipliniertes Verhalten 	<p>Kognitive Flexibilität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufmerksamkeitsfokus wechseln - Einstellen auf neue Situationen - Andere Perspektiven ein- und übernehmen - Aus Fehlern lernen können
---	---	---

03.05.2016 8

Entwicklung exekutiver Funktionen



- Abhängig von Reifung des Frontalhirns
- Entwicklungsprozess bis Mitte 20
- Säuglinge und Kleinkinder Reiz → Reaktion
- 1. Lebensjahr Ausbildung des Arbeitsgedächtnisses (Objektpermanenz)
- Entwicklung des exekutiven Systems ab 2,5 – 3 Jahren
- Ab 3 Jahren Verbesserung der emotionalen Kontrolle
- Zwischen 3 – 7 Jahren deutliche Verbesserung von Inhibition und kognitiver Flexibilität
- Arbeitsgedächtnis entwickelt sich kontinuierlich

03.05.2016 9


Entwicklung exekutiver Funktionen



Video Marshmellow Test
https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

03.05.2016 10


Exekutive Funktionen



- Schüler mit höherer Selbstregulation zeigen besseren Umgang mit Stress und Frustration (Mischel et al., 1989)
- Leistungen in einem Inhibitionstest → positive & negative Emotionen können besser unterdrückt werden
- EF wichtige Grundlage für soziales Zusammenleben (Carlson, 2003; Rhoades et al., 2009)
- Gute Selbstregulationsfähigkeit im Kindesalter (3-10 J.) → bessere Selbstregulationsfähigkeit im Erwachsenenalter, höherer Wohlstand, Gesundheit, weniger straffällig (Moffitt et al., 2011)

03.05.2016 11


Exekutive Funktionen und Sport



- Positiver Zusammenhang körperlicher Fitness und Aufmerksamkeitsleistungen und effektiver, kognitiver Kontrolle (Stroth et al., 2009)
- 30 min. Koordinations- und Ausdauertraining → positiven Einfluss auf EF: Störreize ausblenden (Kubesch et al., 2009)
- Spieler der 1. und 3. Fußballbundesliga zeigen höhere Ausprägung der EF als Allgemeinbevölkerung (1. > 3.)
- Zusammenhang des Torerfolgs mit Leistungen der EF: Torvorbereitung und -abschluss (Vestberg et al., 2012)

03.05.2016 12

Selbstregulation trainieren



• Training der EF → Selbstregulationsfähigkeit
• Basiert nicht auf Einsicht
• Dauert lange
• Viele Situationen schaffen um zu lernen
• Viele Wiederholungen
• Wichtig: Steigerung und Anpassung der Methoden
• Sport bietet gute Grundlage um EF zu trainieren und gute Selbstregulation aufzubauen

03.05.2016 13

Exekutive Funktionen und Sport



Anforderungen

- Eigene Ziele realistisch setzen
- Willenskraft
- Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen
- Herausforderungen stellen
- Selbstbewusstsein
- Sich durchsetzen
- Mit anderen kooperieren
- Umgang mit Misserfolgen


Fähigkeiten/Fertigkeiten

- Impulskontrolle
- Frustrationstoleranz
- Emotionsregulation
- Planvolles Handeln
- vorausschauendes Handeln
- Logisches Denken
- Problemlösen
- Aufmerksamkeitslenkung
- Fokussierung
- Flexibilität
- adaptives Verhalten
- u. v. m.

Sport ↔ **Exekutiven Funktionen**

03.05.2016 14

Test der EF



The Monkey Business Illusion
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZFY

03.05.2016 15

Selbstregulation trainieren

ROT GELB ROT GRÜN BLAU
GELB BLAU GRÜN ROT GELB
GELB ROT GELB GRÜN BLAU
ROT GRÜN BLAU GELB ROT
BLAU ROT GELB ROT GRÜN
GRÜN BLAU ROT ROT BLAU

- Stroop-Test
- Wiener Testsystem
- Footbonaut

(leider keine legalen Bilder verfügbar ;-)

03.05.2016 16

Anwendungsbereiche der Sportpsychologie

03.05.2016 17

Sportpsychologie: Von wem für wen?

03.05.2016 18

Rollenzuständigkeit?



„Gesund“ „Krank“

Trainer: <ul style="list-style-type: none">- Skills- Training- Persönlichkeitsentwicklung durch (Vorbild)funktion	Sportpsychologe: <ul style="list-style-type: none">- Skills- Training- Schulung & Fortbildungen- Persönlichkeitsentwicklung durch Coaching	Klinischer Psychologe/ Psychiater: <ul style="list-style-type: none">- Behandlung- Therapie
--	--	---

03.05.2016 19

Der Trainer als „Sportpsychologe“



Persönlichkeitsentwicklung Haltung und Verhalten des Trainers	Skills & Training Integration Sportpsychologischer Ideen in den Trainingsalltag
---	---

03.05.2016 20

Der Trainer als „Sportpsychologe“




Persönlichkeitsentwicklung
Haltung und Verhalten des Trainers

03.05.2016 21

Der Trainer als „Sportpsychologe“

Es gibt zwei Dinge,
die wir unseren Kindern
mitgeben sollten:
Wurzeln & Flügel
(J.W. Goethe)



03.05.2016 22

Typische Trainerrollen



Lenkend (aktiv → Ratschläge geben)

- Planvolles und vorausschauendes Handeln
- Aufmerksamkeitslenkung und Fokussierung

Beschützend

- Impulskontrolle und Frustrationstoleranz
- Emotionsregulation

Antreibend

- Logisches Denken und Problemlösen
- Flexibles und adaptives Verhalten

Begleitend (passiv → zuhören/unterstützen)

03.05.2016 23

Haltung und Verhalten als Trainer

Verantwortung bei der Ausbildung einer differenzierten Persönlichkeit

Exploration



Schutz/Sicherheit

03.05.2016 24

**sportpsychologie
münchen**
training · coaching · therapie

Haltung und Verhalten als Trainer

Grundhaltung im personenzentrierten Ansatz (Rogers)

- **Kongruenz:** Echtheit, Unverfälschtheit, Transparenz
- **Empathie:** einführendes Verstehen, nichtwertendes Eingehen
- **Bedingungslose positive Zuwendung**

Setzt starke Persönlichkeit des Trainers voraus

03.05.2016 25

**sportpsychologie
münchen**
training · coaching · therapie

Test Führungsstil

Frage	1	2	3	4	5
1. Legen Sie die Ziele des Teams und der Sportler im Wesentlichen gemeinsam mit Ihren Athleten fest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Treffen Sie Entscheidungen im Team?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kommunizieren Sie partnerschaftlich und von gleich zu gleich mit Ihren Sportlern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Informieren Sie alle Athleten in gleicher Weise, ohne jemanden zu bevorzugen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lassen Sie den Athleten genügend Freiräume, damit sie ihre Fähigkeiten voll entfalten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Verstehen Sie auf detaillierte und laufende Kontrollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Verstehen Sie darauf, alles persönlichlicher Anweisung zu regeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vertrauen Sie Ihren Athleten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Delegieren Sie auch wichtige Aufgaben an Ihre Athleten, und halten Sie sich dann im Rahmen der gegebenen Vereinbarungen aus der Einlösung der Aufgaben heraus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hören Sie Ihren Athleten zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Nehmen Sie die Bedenken und Anregungen Ihrer Athleten ernst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Lassen Sie es, dass Ihre Athleten ihre Aufgaben selbstständig untereinander aufteilen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Bestehen Sie Ihre Athleten bei der Auswahl neuer Teammitglieder mit ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Arbeiten Sie darauf, dass Ihre Athleten sich ihren Fähigkeiten entsprechend über ihren gegenwärtigen Leistungsbereich hinaus weiterentwickeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Treiben Sie, soweit es die Qualifikation der Sportler zulässt, deren Kompetenzen und Verantwortungsbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Gehen Sie Ihren Athleten regelmäßig Rückmeldungen über ihre Leistungen, über ihre Stärken und Schwächen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Stellen Sie sich als Trainer der Besetzung durch Ihre Athleten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe					

26

**sportpsychologie
münchen**
training · coaching · therapie


Führungsstile nach Tannenbaum

Autoritär **Kooperativ**

Entscheidungsspielraum des Trainers		Entscheidungsspielraum des Sportlers/der Gruppe				
autoritär	patriarchalisch	beratend	kooperativ	partizipativ	demokratisch	
Trainer entscheidet und ordnet an	Trainer entscheidet, er ist aber bestrebt, die Sportler von seinen Entscheidungen zu überzeugen, bevor er sie anordnet	Trainer entscheidet, er gestattet jedoch Fragen zu seinen Entscheidungen, um durch deren Beantwortung deren Akzeptierung zu erreichen.	Trainer informiert seine Sportler über seine beabsichtigten Entscheidungen, die Sportler haben die Möglichkeit ihre Meinung zu äußern bevor der Trainer die Entscheidung trifft	Der Sportler, die Gruppe entwickelt Vorschläge, aus deren Zahl der gemeinsam gefundenen und akzeptierten möglichen Problemlösungen entscheidet sich der Vorgesetzte für die von ihm favorisierte	Die Gruppe entscheidet, nachdem der Trainer zuvor das Problem aufgezeigt und die Grenzen des Entscheidungsrahmens festgelegt hat	Die Gruppe entscheidet, der Trainer fungiert als Koordinator nach innen und nach außen

Verändert nach Bea, Dichter & Schweitzer, 1995, S. 10

03.05.2016 27

Führungsstile nach Tannenbaum 

Autoritär

Vorteile des autoritären Führungsstils

- Klarheit der Entscheidungsgewalt
- Hohe Entscheidungsgeschwindigkeit
- Hohe Produktivität bei Routinetätigkeiten

Nachteile des autoritären Führungsstils

- Häufige Fehlentscheidungen durch Konzentration auf eine Person
- Sportler werden unselbstständig
- Zufriedenheit und Motivation der Sportler sinken

Kooperativ


Vorteile des kooperativen Führungsstils

- Fachgerechte Entscheidungen
- Hohe Motivation beim Sportler
- Wenn der Trainer nicht da ist, können die Sportler das Training eigenständig weiterführen
- Engagement und Kreativität werden gefördert

Nachteile des kooperativen Führungsstils

- Bei komplizierten Entscheidungen langsame Entscheidungsfindung
- Bei Sportlern mit geringer Selbstdisziplin

03.05.2016 28


Führungsstile nach Tannenbaum 

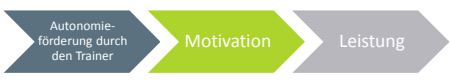
Situationsabhängiger Einsatz

Entscheidung für Führungsstil wird durch:

- den Sportler, insbesondere seine Persönlichkeit und Qualifikation
- den Trainer und seine Führungskompetenz
- die Aufgabe
- die Rahmenbedingungen (z. B. Situation) bestimmt

03.05.2016 29

Bedürfnisses nach Selbstbestimmung 



```

graph LR
    A[Autonomie-förderung durch den Trainer] --> B[Motivation]
    B --> C[Leistung]
  
```

03.05.2016 30



Haltung und Verhalten als Trainer

1. Autonomie fördern:

Do: ✓

- Sinn und Zweck von Aufgaben erklären
- Für Herausforderungen sorgen
- Konsequente Delegation von Eigenverantwortung
- Positives Verhalten loben
- Wertschätzung zeigen
- Gewähren von Freiräumen bei der Trainingsgestaltung

Don't: ✗

- Autoritärer Führungsstil (Druck ausüben, „Du musst...“)
- Mangelnde Chancen der Partizipation
- Mangelnde Information
- Wenig Wertschätzung
- Soziale Vergleiche: „Die anderen machen das besser...“

03.05.2016 nach Mageau & Vallerand (2003) 32

Haltung und Verhalten als Trainer

2. Kompetenz fördern:


Do: ✓

- Die Meinung von Athleten einfordern
- Lösungen erarbeiten lassen
- Weniger Anweisungen und Anordnungen geben
- individueller Bezugsmaßstab
→ Leistung ≠ Gewinnen
sondern Verbesserung

Don't: ✗


- Dem Athleten Misstrauen entgegen bringen
- Lösungen (immer) vorgeben
- Fehler betonen
- Erfolge missachten

03.05.2016 nach Mageau & Vallerand (2003) 33

Haltung und Verhalten als Trainer 

$9 - 7 = 2$
 $3 \times 3 = 9$
 $8 - 5 = 2$
 $5 + 3 = 8$


03.05.2016 34

Haltung und Verhalten als Trainer 

3. Zugehörigkeitserleben stärken:


Do:


- sich Zeit nehmen
- zuhören
- Allen Sportlern gleich Beachtung schenken
- Ressourcen betonen
- Den Athleten unterstützen & ermutigen → positives Feedback



nach Mageau & Vallerand (2003)

03.05.2016 35

Haltung und Verhalten als Trainer 

Feedback: 

Rückmeldungen kommen besser an, wenn sie...

... Sachverhalte beschreiben statt bewerten	Positives Statement
... sich auf konkretes Verhalten/konkrete Ereignisse beziehen	↓
... in der „Ich-Form“ statt in der „Man-Form“ formuliert sind	Konstruktive & zukunftsorientierte Kritik
... konkrete Wünsche an zukünftiges Verhalten aufzeigen	↓
... das gezeigte Verhalten, nicht die Person betreffen	Positives Statement / Kompliment

03.05.2016 36

Haltung und Verhalten als Trainer

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie

Feedback:

Kritik, Frage führt zu:

- Nachdenken
- Ggf. Zweifeln
- Negativer Stimmung, Ärger
- Vergangenheitsbezogenem Denken
- (vielleicht) zu Verhaltensänderung

Bestätigung, Lob führt zu:

- Sicherheit
- Selbstvertrauen
- Guter Stimmung, Stolz, Freude
- Zukunftsorientiertem Denken: Weiter so!
- Verstärkung des gezeigten Verhaltens

03.05.2016 37

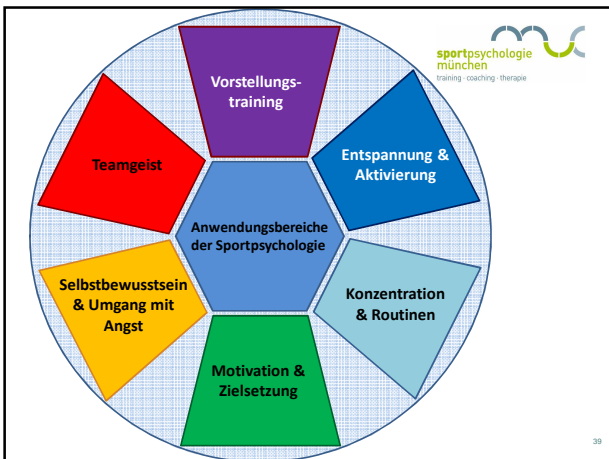
Der Trainer als „Sportpsychologe“

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie


Skills & Training

Integration Sportpsychologischer Ideen in den Trainingsalltag

03.05.2016 38



Nichtwiederholbarkeitstraining:



Wie:

- Trainer legt Aufgabe und Zeitpunkt der Ausführung fest (z.B. „in 30 Min“).
- Sportler kann sich bis zu dem vorgegebenen Zeitpunkt auf die Aufgabe vorbereiten und führt dann einen Versuch durch
- Im Anschluss: Analyse der Leistung und Reflexion, wie der Sportler die Zeit bis zur Leistungsabgabe empfunden und genutzt hat


Wofür:

- Handlungsplanung (Wettkampfvorbereitung)
- Emotionsregulation (Umgang mit Druck)
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Umgang mit (Miss-)erfolg

(Quelle: Engbert, Droste, Werts & Zier, 2011)

03.05.2016 40

Prognosetraining



Wie:

- Sportler (Team) bekommt vom Trainer eine Aufgabe
- Sportler prognostiziert seine Leistung (absolut vs. relativ, Qualität vs. Quantität)
- Prognose sollte messbar sein und klar festgehalten werden
- Aufgabe wird zu definiertem Zeitpunkt durchgeführt
- Im Anschluss: gemeinsame Besprechung
- Wichtig: Gründe für die Differenz reflektieren
- Wiederholung der Übung mit modifizierter Prognose


Wofür:

- Planung: realistischere Einschätzungen
- Vorstellungsfähigkeit
- Reflexionsfähigkeit
- Selbstbewusstsein aufzubauen

(Quelle: Engbert, Droste, Werts & Zier, 2011)

03.05.2016 41

Zielsetzung



<p>Ergebnisziele</p> <p>„Ein bestimmtes Ergebnis erreichen“</p> <p>„In sechs Wochen wieder fit sein“</p>	<p>Leistungsziele</p> <p>„Ein bestimmte Leistung erreichen“</p> <p>„Zwei Wiederholungen mehr als letzte Woche“</p>	<p>Prozessziele</p> <p>„Fertigkeiten bzw. Strategien realisieren“</p> <p>„Mit dem rechten Fuß voll auftreten und Schonhaltung vermeiden!“</p>
---	---	--

03.05.2016 42

Zielsetzung

sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie

Spezifisch: Handlungen müssen in konkrete Verhalten übersetzt werden. Zur Formulierung der Ziele helfen die W-Fragen: wer, was, wo wann, wie und warum?

Messbar: Die Zielerfüllung ist eindeutig festzustellen. Ziele müssen anschließend überprüfbar sein. Bei längerfristigen Zielen ist es notwendig, einen Meilenstein einzuplanen (Teilziele stecken).

Attraktiv: Der Athleten sollte einen Sinn darin sehen das Ziel zu erreichen auch wenn die Zielerverfolgung anstrengend ist

Realistisch: Die Kompetenzen des Athleten und die Rahmenbedingungen machen die Zielerfüllung realistisch (weder Über noch Unterforderung)

Terminiert: Der Zeithorizont für die Zielerfüllung ist eindeutig terminiert. Klare Zeitangaben hinsichtlich Dauer und Zwischenterminen sind von Bedeutung.

Selbstkongruenz

03.05.2016 43

Zielsetzung

sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie

Langfristige & kurzfristige Ziele

03.05.2016 44

Emotionen Regulieren

sportpsychologie
münchen
training · coaching · therapie

Entspannungstechniken

- PMR, Atementspannung, Autogenes Training
- Ablenkung

Aktivierungstechniken

- Aufwärmen
- „Schnee in den Nacken“

Training mit Musik

Anschließend reflektieren!

03.05.2016 45

Aufmerksamkeit steuern

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie

A	B	C	D	E	F	G
L	X	L	R	L	X	X
H	I	J	K	L	M	N
R	R	X	L	X	L	R
O	P	Q	R	S	T	U
L	R	L	X	L	L	R
V	W	X	Y	Z		
X	R	L	R	X	X	X

03.05.2016 46

Trainingsgestaltung

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie

Aufmerksamkeit steuern:

Gedanken an (negative) Erfahrungen Befürchtungen über zukünftige Folgen

Vergangenheit Wettkampf Zukunft

Zurück in die Gegenwart: Was ist jetzt zu tun? Zurück in die Gegenwart: Was ist jetzt zu tun?

03.05.2016 47

Aufmerksamkeit steuern

sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie

Außen

weit - außen
Zur Orientierung in einer neuen Umgebung
Gesamter Platz

eng - außen
Bestimmte Dinge in der Umgebung fixieren
Gegenstand

Weit **Eng**

weit - innen
Momentanes allgemeines Befinden
Körperliche Aktivität

eng - innen
Innerliche Prozesse
Konzentration auf Atmung

Innen

03.05.2016 48

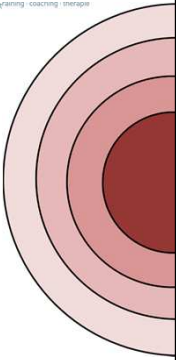
Wettkampfvorbereitung

*sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie*

- Strukturierung der Wettkampfsituation
- Bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit
- Vertraute Handlung in unbekannter/brisanter Situation
→ gibt Sicherheit & Gefühl der Kontrolle

→ Routinen lassen die Situation vorhersehbar erscheinen
→ Wichtig: letzten Minuten vor dem Start
(Kontrolle der Konzentration)

*Verbindung zwischen David Hasselhoff und Dirk Nowitzki:
"I've been looking for freedom"*



03.05.2016 49

Übung

*sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie*

*Wie kann ich eine der vorgestellten Ideen kommende Woche in der Trainingsplanung integrieren?
Welche Fähigkeit soll beim Athleten angesprochen und unterstützt werden?*

- Nichtwiederholbarkeitstraining
- Prognosetraining
- Emotionen regulieren/Körperwahrnehmung
- Zielsetzung (Motivation, Prognosefähigkeit)
- Aufmerksamkeitslenkung (-regulation)
- WK-Vorbereitung (Routine, Planung, Aufmerksamkeit)

03.05.2016 50

Fazit

*sportpsychologie münchen
training · coaching · therapie*

Im Gehirn speichert man allgemeines Wissen über die Welt. Einzelne Fakten sind vergleichsweise unwichtig. Wichtig ist das, was man an Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Haltungen lernt. ... Die Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation tragen wesentlich dazu bei.

(Sabine Kubesch)

03.05.2016 51



**Vielen Dank
für Eure
Aufmerksamkeit!**

Dr. Tom-Nicolas Kossak

Am Hochacker 4
85630 Grasbrunn

tk@sportpsychologie-muc.de
0179-4157228

sportpsychologie-muc.de
<https://www.facebook.com/SportpsychologieMuc>

03.05.2016

52
