

Bayerischer Seglerverband

Sportpsychologie im Nachwuchsleistungssport



© 2007 Dr. Thomas Reulein



Ziel dieser Informationsveranstaltung

- Erster Überblick über das Thema
„Mentales Training / Sportpsychologie“
- Abbau von Vorurteilen
- Anleitung zur Leistungsoptimierung
- Einführung der Thematik in die Kader- und
Trainerausbildung

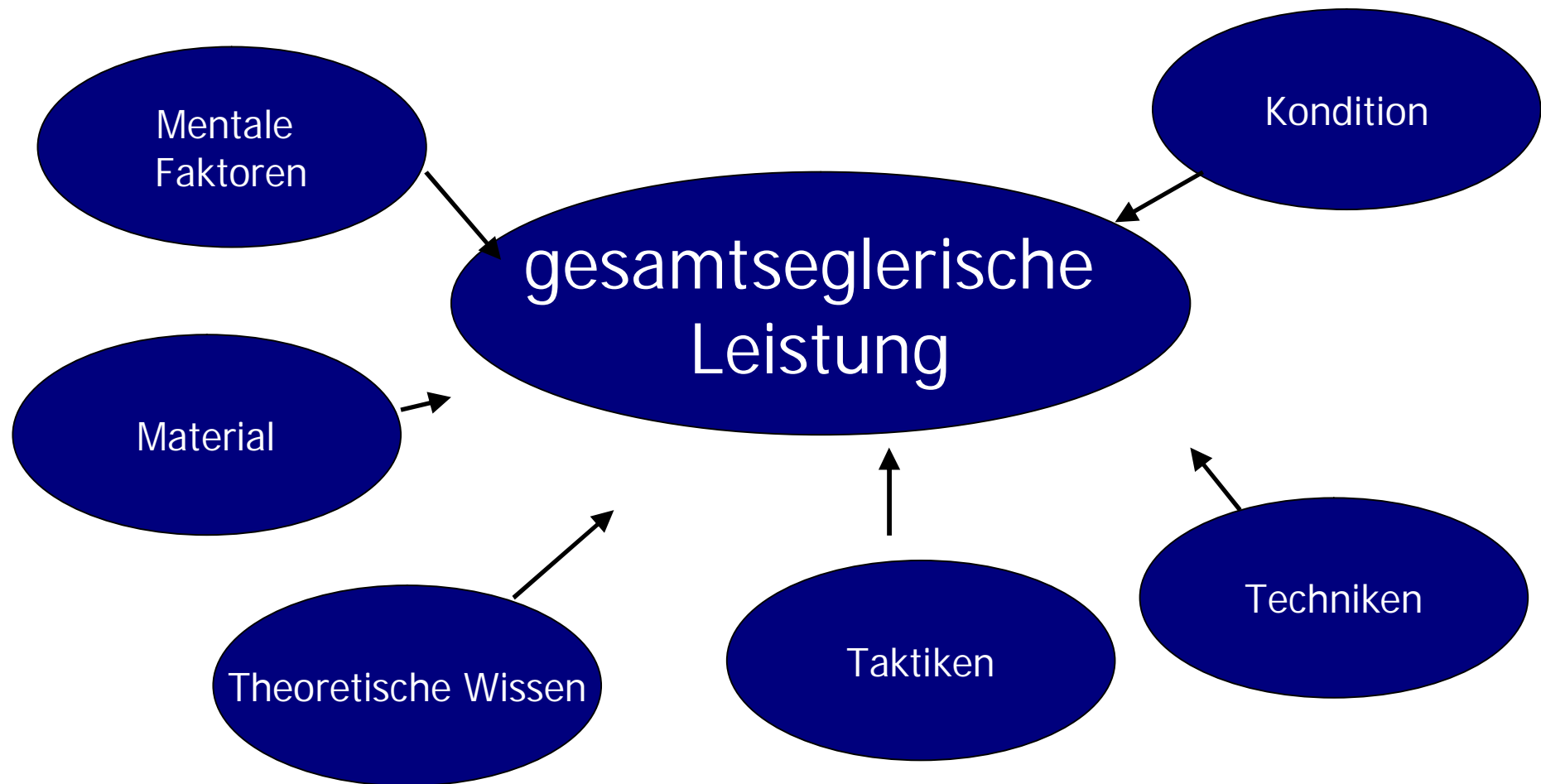


Entwicklung Nachwuchsleistungssport Segeln in den letzten Jahren

- zunehmende Professionalisierung in immer jüngerem Alter
- höhere Trainingsumfänge
- internationale Orientierung
- stark gestiegenes Leistungsniveau (mit Spitzenergebnissen)
- langfristige Zielsetzungen (OS 2012)

d.h. Thema „Sportpsychologie“ oder „MT“ kann bereits auf Landeskaderebene wichtig werden

Das komplexe Leistungsprofil Segeln





Mentale Faktoren

- Persönlichkeit (Prozess)
- Soziales Umfeld (Trainer, Eltern, etc.)
- Einstellungen
- Bestimmte Fertigkeiten wie:
 - „er weiß, was er will..“ = ZIELSETZUNG
 - „der behält nen kühlen Kopf..“ = AKTIVATION
 - „man verliert zuerst im Kopf..“ = SELBSTGESPRÄCHE
 - „im Geiste seh ich mich ne Superhalse fahren..“ = VORSTELLUNG
 - „hab mich voll auf Speed konzentriert..“ = AUFMERKSAMKEIT

 die so genannten „Kognitive Fertigkeiten“



Kognitive Fertigkeiten im Mentalen Training

- **Kognitive** Prozesse = infoverarbeitende Prozesse im Kopf
(Wahrnehmung, Bewertung, Vorstellungen, Entscheidungen)
- **Fertigkeiten** = automatisierte Handlungsmuster, die schnell und ökonomisch ablaufen (meist stabil gegen Störung)
- **kognitive Fertigkeiten** müssen genau wie motorische F. erlernt und regelmäßig trainiert werden, um leistungsoptimierend zu wirken



..ausgewählte wichtige kognitive Fertigkeiten

- Zielsetzung/Analyse
- Aktivationsregulation
- Selbstgesprächsregulation
- Vorstellungsregulation
- Aufmerksamkeitsregulation



Zielsetzung

- Ziele sind Antrieb und Lenkung
- Zielerreichung ist Erfolgserlebnis
- Zielsetzung erfolgt unter Abwägung von Mitteln und Wegen
- Konkrete Ziele setzen, stetig überprüfen und ggf. erneuern
- Traumziele + realistische Ziele



Voraussetzung für konkrete Zielsetzung

- Auf Basis von Ist-Zustandsanalyse (Stärken/Schwächen)
- Angemessene Herausforderung (zu leicht / zu schwer)
- Athlet legt Ziel selbst fest
- Handlungsziele sind kontrollierbar

- Realistisches Beurteilen von Erfolgs- und Misserfolgsursachen
- Sammeln und Ordnen von Nah-, Zwischen- und Fernziele



Selbstgesprächsregulation

- Informationsverarbeitung durch Gedanken
- die Gedanken äußern sich in Selbstgesprächen (SG)
- in SG plant man sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken, kommentiert sein Handeln
- Je belastender die Situation, desto intensiver das SG (bis zu lauten Äußerung)
- „Wer aufgibt, gibt zuerst im Kopf auf“



Selbstgespräch - Leistung

- Zusammenhang SG – sportliche Leistung
- SG Analysen:
 - nicht erfolgreiche Sportler: Selbstzweifel, Angst vor Versagen, Sorgen um die Konsequenzen
 - erfolgreiche Sportler: Mut, Kontrolle, starkes Selbstbewusstsein, Überzeugung von der eigenen Stärke



..vereinfachte Praxis der SG Analyse

- 1) Meine typischen SG bei Erfolg/Misserfolg
- 2) Meine positiven SG in der Vergangenheit
- 3) Das leistungsfördernde SG
- 4) Bewußtes und regelmäßiges Üben

Beachte: Ich-Form, positive Formulierungen, eigene Stärken

Vermeide: Verneinungen, Missergangsformeln, negative Formulierungen



Aktivationsregulation

- AN ist das psycho-physische Erregungsniveau
- Skala von „traumloser Tiefschlaf“ bis „Panik“, in der Mitte „**wache Aufmerksamkeit**“
- Handlungsziele erfordern angemessenes AN = AN Optimum (bspw. Schwachwind – Starkwind)
- Fähigkeit, sich selbst zu regulieren muss trainiert werden



Aktivierungsregulation

- Vorstart-Zustand
(Startapathie, Kampfbereitschaft, Startfieber)
- 1. Relaxation: AN muss abgesenkt werden,
man ist zu „aufgeregt“
- 2. Mobilisation: AN muss angehoben werden,
man ist zu „ruhig“

Aktivierungsregulation

Relaxation:

Entspannungstechniken

- Autogenes Training nach Schulz
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Atementspannung

	Relaxation
Verhalten	Langsam oder gar nicht bewegen. Muskeltonus abbauen, z. B. durch Konzentration auf Ausatmung
Umwelt	Reizarme, ruhige Umwelt aufsuchen oder »herstellen« (z. B. ruhige Musik anhören)
Wahrnehmung	Einstellen auf Ruhe, Entspannung, angenehmes Befinden per Selbstgespräch

Mobilisation:

Eigene Verhaltensmuster aufbauen

	Mobilisation
Verhalten	Schnell und schwunghaft bewegen. Muskelspannung aufbauen, z. B. durch isometrische Muskelanspannung. Konzentration auf Einatmung
Umwelt	Reizreiche, anregende Umwelt aufsuchen oder »herstellen« (z. B. »fetzige« Musik anhören)
Wahrnehmung	Einstellen auf Herausforderung, Druck, »Power« per Selbstgespräch

Abb. aus „Mentales Training“
von Prof. Eberspächer



Vorstellungsregulation

„ MT ist das planmäßig wiederholte, bewußte, intensive sich Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung“
[Volpert 1977]

- Verbesserung der Vorstellung verbessert den tatsächlichen Bewegungsablauf



Vorstellungsregulation

- Erlernen und Umlernen von Techniken
 - Überbrückung von Trainings- und Wettkampfpausen
 - Hilfe bei Angst- und Stressabbau
 - Drehbücher (Pausengestaltung)
-
- Voraussetzung: Entspannung, Eigenerfahrung, Eigenperspektive, Lebhaftes Vergegenwärtigen



..vereinfachte Praxis der Vorstellungsregulation

- Bewegungsbeschreibung mit inneren Empfindungen
- Intensives Vorstellen (innerer Film)
- Schlüsselstellen finden
- auf Schlagworte verkürzen
- Rhythmisieren
- mit praktischem Training verbinden



Aufmerksamkeitsregulation

- A. = gerichtetes, bewußtes und intensives Wahrnehmen
- Focussieren und Distribuieren (umschalten)

External-weit Komplexe Situationen lesen, Umfeld einschätzen, viele Infos gleichzeitig	External-eng Aufmerksamkeit eingeeengt, focussiert, „ins Auge fassen
Internal-weit Eigenzustand, Gesamtbefindlichkeit	Internal-eng Konzentration auf best. Punkt oder Vorgang seines Innenlebens (körperlich / psychisch)



Beispiele für den Einsatz von MT im Segelsport

- in der **Vorbereitungsperiode**
(Zielsetzung, Vorstellung)
- in der **Wettfahrtvorbereitung**
(Aufmerksamkeit, Selbstgespräche, Aktivierung)
- **zwischen zwei Wettfahrten**
(Aktivierung, Analyse, Zielsetzung, Selbstgespräche)



Mentales Training

- ist ein langfristig angelegter Prozess
- ist von Systematik und Kontinuität geprägt
- muss inhaltlich an das Stärken/Schwächen-Profil eines Teams/Athleten angepasst sein
- erfordert Vertrauensverhältnis Athlet-Trainer
- muss im Saisonplan richtig periodisiert sein
- muss von erfahrenem Personal durchgeführt werden...