



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Krafttraining für die Psyche

Ob zu viel oder zu wenig Spannung, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Übermotivation oder Nervosität: Im Sport sind mentale Aspekte Dauerbrenner. Mit der vorliegenden Praxisbeilage können Training und Wettkampf diesbezüglich gezielter angegangen werden.

Cristina Baldassarre, Daniel Birrer, Roland Seiler
Fotos: Keystone

Systematisches körperliches Training gehört heute für zahlreiche Menschen zu ihrem Lebensstil. Vom leistungsorientierten Breitensportler bis hin zur Spitzensportlerin werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und neue Bewegungsabläufe optimiert. Dabei werden auch Methoden angewandt, die im weitesten Sinne zum psychologischen Training gezählt werden können. Trotzdem ist bewusstes, systematisches psychologisches Training eher die Ausnahme als die Regel.

Von A wie Atemtechnik bis V wie Visualisieren

Diese Praxisbeilage gibt einen Einblick in verschiedene Trainingsmethoden, die sich variantenreich der drei Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräch und Atemtechnik bedienen. Die Seiten 2 und 3 liefern den theoretischen Hintergrund für die folgenden praktischen Übungen der Seiten 4 bis 15. Vereinfacht ausgedrückt geht es einerseits darum, das sportliche Handlungsrepertoire durch die Optimierung von Bewegungsabläufen (Fertigkeitstraining) oder durch die Verbesserung der Wahrnehmungs- und der Entscheidungsfähigkeiten (kognitives Funktionstraining) möglichst effektiv zu fördern. Andererseits soll durch das so genannte Selbstkontrolltraining eine hohe Leistungskonstanz erreicht werden, denn für Sportler/-innen ist es zentral, dass sie ihr Bewe-

gungsrepertoire auch unter schwierigen Bedingungen abrufen können. Hier stehen Optimierung der Motivations- und Willensleistung, psychoregulative Massnahmen und Konzentrationsübungen im Zentrum.

Die Übungen richten sich nicht nur an Spitzensportler/-innen. Sie können auch in den Breiten- und Schulsport einfließen, initiiert durch die Trainerin oder den Trainer. Der Grossteil der Übungen lässt sich jedoch ohne fremde Anleitungen umsetzen. Es steht also nichts mehr im Weg, Ihr Training im mentalen Bereich zu erweitern.

Inhaltsverzeichnis

Zuerst das Ziel...	2
... dann die Technik	3
Subvokales Training – Im Wort liegt die Kraft	4
Entscheidungstraining – Jetzt oder nie!	5
Erfolgsvision – Die Macht der Vorstellung	6
Erfolgsplan – Am roten Faden bis ins Ziel	7
Durchhaltetraining – Beiss dich durch!	8
Blitzentspannung – Ganz schnell ganz locker	9
Aktivierungsatmung – Wach sein, wenns losgeht	10
Entspannungsatmung – Zug um Zug	11
Progressive Muskelrelaxation – Muskeln als Ruhepartner	12
Autosuggestion – Ich weiss, was ich kann!	13
Aufmerksamkeitsregulation – Das Wesentliche im Fokus	14
Gedankenstopp – Unbedeutendes verschwinden lassen	15

Zuerst das Ziel ...

Die einen haben Mühe, eine neue Bewegung zu lernen. Die anderen können ihre Leistung im entscheidenden Moment nicht abrufen. Inwiefern hilft die Psychologie, solche Probleme in den Griff zu kriegen?

Sporttreiben bedeutet Handeln. Die Basketballspielerin setzt drei Sekunden vor Spielende zum entscheidenden Wurf an, der Fussballer steht vor dem spielentscheidenden Elfmeter, und die Schwimmerin muss für die Olympiaqualifikation eine neue persönliche Bestzeit schwimmen. Sie alle stehen unter grossem psychischem Druck. Im Zentrum stehen die Optimierung und Sicherstellung von Handlungen, damit diese zu einem bestimmten Zeitpunkt und in gewohnt hoher Qualität ausgeführt werden können. Psychologisches Training leistet dazu einen wesentlichen Beitrag. Es richtet sich in erster Linie an psychisch gesunde Sportlerinnen, die ihre Leistungen mit psychologischen Verfahren verbessern möchten.

Handlungsabläufe regulieren

Soll die Qualität der sportlichen Handlung optimiert oder eine neue Handlung erlernt werden, wird von Fertigkeitstraining gesprochen. Dazu stehen zwei Strategien zur Auswahl:

- **Das psycho-motorische Training** bezweckt die Optimierung von Bewegungsabläufen, also das Erlernen neuer und die Stabilisierung bestehender Bewegungen sowie die Elimination von Fehlern.
- **Das kognitive Funktionstraining** beabsichtigt die Verbesserung der Wahrnehmung, des Denkens oder des Entscheidens. Hierzu gehören die Auswahl relevanter Objekte («Wo ist mein Gegner?»), die richtige Einschätzung der Situation und das Treffen richtiger Entscheidungen («Soll ich schiessen oder besser einen Pass geben?»).

Sich selber regulieren

Geht es darum, unter psychischem Druck die Qualität der Bewegungsausführung zu erhalten, wird das Selbstkontrolltraining eingesetzt. Darunter wird die Verbesserung und Kontrolle der eigenen psychischen Prozesse und Zustände verstanden. Das Ziel ist, die sportliche Handlung in einem bestimmten Moment und unter gegebenen Bedingungen optimal durchzuführen.

Hierzu stehen das Motivationstraining (Optimierung der Motivationslage in Hinblick auf ein Ziel), das Volitionstraining (Willenstraining), das Psycho-regulationstraining (Optimierung des Aktivierungsniveaus) und das Konzentrationstraining (Aufmerksamkeitslenkung auf das Wesentliche) zur Verfügung.

Sportpsychologie in der Schweiz

Ansprechpartner für sportpsychologische Informationen und Beratungen ist die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, SASP. Sie vereint in der Schweiz tätige Sportpsychologinnen und -psychologen mit anerkanntem Hochschul- und Fachhochschulabschluss. Diese Spezialisten stehen allen Sportlerinnen und Sportlern zur Verfügung. Weiter besteht eine enge Zusammenarbeit mit Swiss Olympic hinsichtlich Themeninhalten sowie auch einer finanziellen Teilunterstützung von Swiss Olympic Card Athleten. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.sportpsychologie.ch oder direkt bei cristina.baldasarre@baspo.admin.ch.



... dann die Technik

Wenn man weiss, wo der Wurm steckt, geht es um die Wahl geeigneter Techniken. Zahlreiche Methoden stehen zur Verfügung. Für welche man sich entscheidet, hängt vom gesetzten Ziel ab.

Je nach Ziel, nach Lerntyp oder Stand der Saisonplanung muss sich die Sportlerin oder der Sportler für eine oder mehrere Methode(n) entscheiden. Bei allen Techniken handelt es sich vereinfacht ausgedrückt um eine Variation der drei Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräch und Atemtechnik.

Bildhaftes Vorstellen

Visualisieren bedeutet, dass sich Sportler/-innen vergangene Erfahrungen abrufen oder sich zukünftige Situationen bildhaft vorstellen. Obwohl in der Bezeichnung der visuelle Sinn betont wird, sollten alle Sinne mit einbezogen werden (Bewegungs-, Gehör- Druck- und Geschmackssinn). Die Technik des Visualisierens kann sowohl zur Verbesserung von Bewegungen, zur Optimierung von strategischen Entscheidungen als auch zur Steigerung der Konzentration und des Selbstvertrauens angewandt werden.

Mit sich Sprechen

Praktisch alle Handlungen sind von Gedanken begleitet, die nichts anderes als Selbstgespräche darstellen. Diese «innere Sprache» hat eine wichtige Funktion bei Selbstkontrollprozessen. Um einen positiven Effekt zu erzielen, müssen die Selbstgespräche positiv, in der Gegenwartsform und in der Ich-Form formuliert sein. Komplexe Bewegungsabläufe sollen in kurze Schlüsselworte «abgelegt» werden, damit sie unter Zeitdruck schnell abrufbar sind. Dies alles muss im Training eingeübt werden, bevor es in Wettkämpfen richtig zum Einsatz kommen kann.

Bewusstes Atmen

Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung atmen wir flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen beruhigen die Atmung. Ideal ist die Vollatmung, in welcher das Zwerchfell die Hauptarbeit leistet und die Lunge vollständig gefüllt wird. Entsprechende Atemtechniken führen erwünschte Spannungs- und Erregungsniveaus herbei, dienen aber auch dem Konzentrations- und Entspannungstraining. Je nachdem haben also Atemtechniken entspannende oder aktivierende Funktion.

Weiss ich, was ich will?

Vor Aufnahme eines psychologischen Trainings sind folgende W-Fragen zu klären:

Was? Welche Voraussetzungen sollen verbessert werden?

Wie? Welche Methoden eignen sich dafür?

Wann? Welche Saisonphase liegt vor, wie viel Zeit steht zur Verfügung, zu welchem Zeitpunkt (im Training, vor dem Wettkampf, während des Wettkampfs) soll die Übung durchgeführt werden?

Wer? Welche Person kann die erforderliche Anleitung und Betreuung kompetent geben (Athlet selber, Trainer, Mentaltrainer, Sportpsychologe)?

Trainingsmethoden und -verfahren

Grundtechniken

Visualisieren, Selbstgespräche, Atemtechnik

Seite

3

Fertigkeitstraining

Psychomotorisches Training

● Subvokales Training

4

Kognitives Funktionstraining

● Entscheidungstraining

5

Selbstkontrolltraining

Motivationstraining

● Erfolgsplan

6

● Erfolgsvision

7

Volitionstraining

● Durchhaltetraining

8

Psychoregulationstraining

● Aktivierungsatmung

9

● Blitzentspannung

10

● Entspannungsatmung

11

● Progressive Muskelentspannung

12

● Autosuggestion

13

Konzentrationstraining

● Aufmerksamkeitsregulation

14

● Gedankenstopp

15

Subvokales Training – Im Wort liegt die Kraft

Mit dem Subvokalen Training verbessern die Sportler/-innen die Bewegungssicherheit und -vorstellung. Zudem wird die bewegungsspezifische Konzentration erhöht.

Fallbeispiel

Eine Tennisspielerin hat Mühe mit ihrem Aufschlag. Sie möchte diesen Bewegungsablauf technisch verbessern und übt darum subvokal. Zusammen mit ihrer Trainerin hat sie für jeden Bewegungsteil die für sie wichtigen Knotenpunkte erarbeitet und das dafür repräsentative Wort bestimmt. Bevor das Aufschlagtraining beginnt, spricht sie den Bewegungsablauf leise vor sich hin, stellt sich dabei vor, wie sich diese Bewegung anfühlt, und wie sie diese ausführt.

Wie

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein. Schliesse deine Augen und atme langsam und gleichmässig. Beschreibe nun möglichst konkret und vollständig den Bewegungsablauf, den du trainieren möchtest. Du machst das in Form eines Selbstgespräches und achtest auf alle Details der Bewegung. Je besser du die Bewegung ausüben kannst, desto weniger Worte brauchst du. Zuletzt genügt es, wenn du dir die Knotenpunkte einer Bewegung mit einem geeigneten «Schlüsselbegriff» in Erinnerung rufst.

Wann

Ein- bis zweimal täglich (auch ohne direkte Bewegungsausführung), unmittelbar vor der Bewegungsausführung im Training.

Dauer: drei bis fünf Minuten, je nach Komplexität der Bewegung.

Wo

An einem ruhigen Ort, in einem geschlossenen Raum für die Einübung. Wenn diese Form gefestigt ist, auch gut am Trainingsort möglich.

Wer

Um eine einwandfreie Bewegungsvorstellung zu erhalten, sollte diese Form mit dem Trainer aufgebaut werden.

Grundtechnik Selbstgespräche – Sei positiv!

Wichtig sind positiv formulierte Gespräche. «So werde ich nie gewinnen!», führt hingegen zu Ärger, Hoffnungslosigkeit und Verspannung, «Ball beachten – der Match geht weiter» erhöht die Konzentration, Zuversicht und Ruhe. Abwertende Äusserungen wie «Ich Idiot! Das lerne ich nie» sind ungünstig und durch positive Formen zu ersetzen, wie etwa: «Das kann ich besser!». Gebe dir statt Fehler zentrierter Gedanken wie «Jetzt darf ich nicht daneben werfen» Selbstbefehle, die auf die Ausführung bezogen sind: «Knie, Schulter, Ellbogen, Handgelenk – locker werfen.»

Entscheidungsstraining – Jetzt oder nie!

Im Sport muss schnell gehandelt werden. Das Entscheidungsstraining verbessert die Qualität und Sicherheit (taktischer) Entschlüsse.

Fallbeispiel

Der Mittelblocker im Volleyball hat die Aufgabe, gegnerische Angriffe durch seine Blockhandlung zu verhindern. In erster Linie ist er für die Abwehr der schnellen Angriffe über die Mitte zuständig. Werden sie über aussen lanciert, muss er den Ausenblocker durch schnelles Verschieben unterstützen (Zweierblock). Der Spieler ist nur dann erfolgreich, wenn er früh erkannt hat, dass ein Angriff über die Mitte nicht möglich ist, um sich dann sofort zu verschieben. Innerhalb kurzer Zeit sind komplexe Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse durchzuführen.

Wie

Der Trainer organisiert Übungsanlagen, bei denen bestimmte taktische Entscheidungen getroffen werden müssen.

Erarbeite in Abstimmung mit dem Trainer Aufmerksamkeitsmerkmale für diese Situationen und Entscheidungshilfen im Sinne von Wenn-Dann-Beziehungen. Verbinde diese ausgewählte Handlung mit einem oder mehreren «Schlüsselworten». Schliesse die Augen, atme ruhig und gleichmässig. Spiele die erarbeitete (taktische) Lösung unter Verwendung des Schlüsselwortes im Geiste durch. Öffne die Augen und führe die Lösung nun praktisch durch. Diesen Durchgang mehrmals wiederholen. Die Entscheidungssituationen und die Komplexität der Übungen werden mit der Zeit durch den Trainer immer schwieriger gestaltet und Schritt für Schritt an die Erfordernisse im Wettkampf angepasst.

Wann

Die Auswahl der Handlungen und die Benennung der Schlüsselwörter werden einmal pro Monat oder jedes Mal, wenn die Komplexität der Übung zunimmt – und idealerweise vor dem Aufwärmen – durchgeführt. Die anderen Schritte werden während des Trainings und jeweils einmal pro Woche angewendet.

Wo

Während einer normalen Trainingseinheit in der Turnhalle oder auf dem Trainingsplatz. Die Einführung der Übung kann zusätzlich durch Videoanalyse erleichtert und unterstützt werden.

Wer

Die Planung und Durchführung der Übung wird durch den Trainer vorbereitet und begleitet.



Erfolgsvision – Die Macht der Vorstellung

Mit der Methode der Erfolgsvision kann ein Motivationsschub ausgelöst werden. Dabei erhöhen sich die Zielstrebigkeit und das Selbstvertrauen.

Fallbeispiel

Das Unihockey-Team hat sich viel vorgenommen für die Schweizer Meisterschaft und dementsprechend trainiert. Am Tag der SM sitzen alle Mannschaftsmitglieder in der Garderobe und visualisieren ihr Ziel. Der Trainer spricht laut vor, die Spieler schliessen ihre Augen und «sehen» die Bilder: Die Tore, die sie gemeinsam schießen werden ... den Jubel der Fans ... das gibt noch mehr Selbstvertrauen ... und noch mehr Tore ... der Schlusspfiff und somit den Meistertitel ... frenetischer Applaus und unendliche Freude ... der Pokal und die Fotos für die Medien ... dann die Feier!

Wie

Nimm eine bequeme Haltung im Liegen oder im Sitzen ein. Schliesse deine Augen und atme ruhig und gleichmässig. Stell dir den möglichen Erfolg vor deinem inneren Auge vor und koste ihn in allen Einzelheiten aus. Du siehst, hörst und fühlst beispielsweise den Jubel, den Applaus, die Siegerehrung, die Medaillen und Gratulationen. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Wann

In der Einführungsphase einmal täglich zur gleichen Zeit trainieren. Am Wettkampftag unmittelbar vor dem Aufwärmen.

Wo

Die Einübung ist grundsätzlich überall möglich. Am Anfang empfiehlt sich ein ruhiger Ort.

Dauer: ca. 10 bis 15 Minuten.

Wer

Diese Übung kann vom Athleten in Eigenregie durchgeführt oder durch einen Trainer instruiert werden.

Grundtechnik Visualisieren

Bewegungen mit vermehrt kognitiven Wahrnehmungs- und Entscheidungsanteilen profitieren in verstärktem Masse vom Visualisieren als einfachere motorische Bewegungen. Zudem steigt der Nutzen mit höherem Leistungsniveau und anwachsender Erfahrung.

Zur Frage, welchen Anteil das Visualisieren im Vergleich zum praktischen Üben haben sollte, gibt es unterschiedlichste Befunde. Allgemein herrscht Konsens darüber, dass beim Lernen von Bewegungen das Visualisieren das praktische Training nicht ersetzen, wohl aber ergänzen kann.



Erfolgsplan –

Am roten Faden bis ins Ziel

Der Erfolgsplan hilft, sich über die persönlichen, sportlichen Ziele klar zu werden. Sind diese realistisch gesteckt und können fortwährend erreicht werden, wird damit die Motivation gesteigert und die Selbstdisziplin gefördert.

Fallbeispiel

Eine Volleyballspielerin steht vor einer schwierigen Entscheidung. Sie spielt erfolgreich in der Juniorinnenmannschaft und muss nun eine für sie geeignete Berufsausbildung wählen. Dabei spielt es eine Rolle, ob sie ihre sportliche Karriere weiterführt und was sie in nächster Zeit erreichen möchte. Mit Hilfe eines «Erfolgsplans» ordnet sie ihre Gedanken und schafft Klarheit, um die richtige Entscheidung treffen zu können.

Wie

Schliesse deine Augen, entspanne dich. Atme ruhig und gleichmässig. Nun lässt du in deiner Vorstellung deine sportlichen Ziele wachsen. Du siehst, wohin dich der Weg führt, und was du in der Zukunft erreichen möchtest. Öffne nun deine Augen. Trage möglichst spontan deine sportlichen Ziele in die unten stehende Tabelle in der Spalte «Ziele» ein. Überlege was du alles tun musst, um deine Ziele zu erreichen und schreibe deine Erkenntnisse in die Spalte «Massnahmen». Formuliere die Ziele positiv und realistisch.

Wann

Die Häufigkeit wird durch die Zeitdimension der Ziele bestimmt. **Wichtig:** Nach dem Erstellen des Erfolgsplanes ist eine regelmässige Kontrolle vor allem der kurz- und mittelfristigen Ziele mit eventuellen Anpassungen erforderlich.

Wo

Die Durchführung ist überall möglich, am besten zu Hause in einer ungestörten Umgebung und in einer persönlich ruhigen Zeit.

Dauer: Die Entspannung sollte etwa drei bis fünf Minuten in Anspruch nehmen, und die innerliche Vorstellung der Ziele etwa zehn Minuten benötigen.

Wer

Diese Methode kann durch den Sportler in Eigenregie angewandt und dann mit dem Trainer besprochen werden



Ziele:

Das will ich in zehn Jahren erreicht haben:

Das will ich in fünf Jahren erreicht haben:

Das will ich in einem Jahr erreicht haben:

Das will ich in sechs Monaten erreicht haben:

Das will ich in einem Monat erreicht haben:

Das will ich in einer Woche erreicht haben:

Das will ich in einem Tag erreicht haben:

Massnahmen:

Durchhaltetraining – Beiss dich durch!

Sportlerinnen und Sportler müssen in Training und Wettkampf oft gegen hohe Widerstände ankämpfen. Die folgende Übung soll den Sportler befähigen in jeder Situation mit einer bewussten willentlichen Leistung zusätzliche Energie freizusetzen.

Fallbeispiel

Der Mountainbikefahrer hat mehrmals erlebt, dass er ab der zweiten Rennhälfte, wenn ihn Fahrer überholen, die er im Training immer hinter sich lässt, plötzlich schwere Beine krieget, und er sein Tempo verlangsamen muss. Dies ist ihm unerklärlich. Er spricht auch von einer gewissen Mutlosigkeit in diesen Situationen. Im Anschluss an das Rennen hat er oft das Gefühl, über zusätzliche Reserven zu verfügen.

Wie

Sitze in einer ruhigen Phase hin und ruf dir einen oder mehrere der Wettkämpfe wieder in Erinnerung. Benutze dazu evtl. Fotos, Videomaterial, Karten usw. Schreibe deine typischen Selbstgespräche auf, die du in diesen Situationen hast. Ersetze Negatives, zum Beispiel Gedanken an das Aufgeben durch positive Bilder oder Schlüsselwörter. Suche nach einem Tiersymbol, das für dich Kampf- und Willenskraft versinnbildlicht. Gibt es technische Merkmale, welche in schwierigen Phasen die Ausübung der Bewegung vereinfachen? Schreibe all dies auf. Sobald du Mühe im Training verspürst, nimm eine kämpferische, selbstbewusste Haltung ein (Kopf hoch, Schulter zurück) und beginne mit deinen Selbstgesprächen. Stelle dir dein «Kampftier» vor und wende deine technischen Merksätze an. Du kannst dir auch bewusst vorstellen, wie du mit jedem Atemzug Sauerstoff zu den schmerzenden Muskeln transportierst und jedes Mal Abfallstoffe und Schmerzen abatmest. Wende diese Formen bei jedem harten Training an. Nun bist du bereit, diese Methode in schwierigen Wettkampfsituationen anzuwenden.

Wann

Das Erarbeiten der schwachen Phasen und die Benennung der positiven Metaphern erfolgt nach einem Wettkampf, in welchem die fehlende Kampfkraft bemängelt wurde. Die darauf folgenden Schritte werden während des Trainings und im Wettkampf angewendet.

Häufigkeit: Nach misslungenem Wettkampf oder wenn fehlende Kampfkraft festgestellt wurde. Die praktische Umsetzung sollte einmal pro Woche oder jeweils während harten Trainings erfolgen.

Dauer: Je nach Länge der harten Phasen. Die harten Trainings richten sich nach der Trainingsphase.

Wo

Zu Hause in einer ruhigen Minute (mentale Vorbereitung) und in harten Trainingseinheiten oder Wettkampfphasen (praktische Umsetzung).

Wer

Es ist von Vorteil, wenn der Prozess von einem Fachmann begleitet wird.

Keiner zu klein

Generell lassen sich folgende Empfehlungen abgeben:

- Bereits im frühen Alter von sechs bis acht Jahren können erste Techniken vermittelt werden und die psychologische Kompetenz aufgebaut werden.
- In Abhängigkeit von Vorerfahrungen und individueller Lerngeschwindigkeit ist zu Beginn mit einem höheren zeitlichen Aufwand zu rechnen, bis die Methoden besser beherrscht werden.
- Das Vertrautmachen mit und das Einüben von psychologischen Trainingsverfahren sollte nach Möglichkeit in einer wettkampffreien Periode erfolgen.
- Formen des Fertigkeitstrainings werden tendenziell immer «nah am Sport» ausgeführt, das heisst in das normale Training integriert, als Formen des Selbstkontrolltrainings.
- Bis die einzelnen Verfahren gut beherrscht werden, muss regelmässig und häufig trainiert werden.

Literatur

- Mastronardi-Johner, G.; Piedfort-Marin, O.: Entraînement mental des jeunes sportifs. Paris, Amphora, 2001.

Blitzentspannung –

Ganz schnell ganz locker

Die Blitzentspannung ist eine schnellwirkende Entspannungstechnik. Vorhandener Stress wird sofort gemindert, und es entsteht das Gefühl der inneren Ausgeglichenheit.

Fallbeispiel

Eine Kunstturnerin hat in einer halben Stunde einen wichtigen Wettkampf und ist sehr nervös, denn in der Zuschauermenge sitzen für sie wichtige Personen. Sie ist überzeugt, dass sie sich keinen Fehler erlauben kann. Sie muss ihre Übererregung in der kurzen Zeit bis zum Wettkampf wieder «herunterfahren», um eine optimale Leistung erbringen zu können. Sie sucht sich einen Platz, wo sie ungestört ist und führt ihre Übung «Blitzentspannung» so oft durch, bis sie ihre Nervosität unter Kontrolle hat. Nun kann es losgehen!

Wie

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Stehen ein. Stell dir vor, du bist eine Marionette, die an mehreren Fäden aufgehängt ist. Deine Arme und Hände, dein Nacken, deine Beine und Füße hängen an diesen Fäden. Stell dir vor, dass nun jemand plötzlich die ganzen Fäden gleichzeitig durchschneidet. Du lässt blitzartig alles hängen und atmest gleichzeitig aus. Deine gesamte Muskulatur ist nun von Kopf bis Fuss locker.

Wann

In jeder Stresssituation einsetzbar, sobald diese als beanspruchend und leistungsmindernd erlebt wird. Generell auch kurz vor dem Wettkampf oder Start. In der Übungsphase zwei- bis dreimal täglich.

Dauer: Nach wenigen Sekunden ist die Entspannung spürbar.

Wo

Die Einübung ist grundsätzlich überall möglich. Zu Anfang empfiehlt sich ein ruhiger Ort oder ein geschlossener Raum.

Wer

Diese Übung kann durch den Sportler selber erworben oder durch die Trainerin instruiert werden.



Aktivierungsatmung – Wach sein, wenns losgeht

Eine schnelle, psycho-physische Aktivierung führt zu einer Belebung des gesamten Organismus. Sie wird zur Behebung von Wettkampfuntererregung eingesetzt.

Fallbeispiel

Ein 100-Meter-Sprinter muss in 30 Minuten an den Start. Er hat im «Call-Room», in den «Katakomben des Stadions», auf seinen Start zu warten. Er scheint völlig energielos zu sein, seine Beine fühlen sich schwer an. Dieser Zustand ist nicht optimal für das Erbringen einer Spitzenleistung. Er muss etwas dagegen unternehmen, damit das Gefühl, schnell rennen zu können, wieder zurückkehrt. Er macht so lange Aktivierungsatmung, bis die Energie zurückgekehrt ist.

Wie

Atme kräftig und tief durch die Nase ein. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und halte danach einen kurzen Augenblick die Luft an, während du die Ausatmung ganz von alleine geschehen lässt. Für diese Übung muss keine spezielle Körperhaltung eingenommen werden.

Wann

In der Einführungsphase zwei- bis dreimal täglich. Bei Wettkämpfen (oder Training) jedes Mal in kurzen Unterbrüchen oder vor dem Wettkampf, wenn eine Untererregung, also das Gefühl von Müdigkeit, eintritt.

Dauer: zwei bis drei Minuten.

Wo

Die Einübung in ruhiger Umgebung ist zu empfehlen. Die Ausführung geschieht, wo immer die Athletin / der Athlet sich zur Zeit der Unteraktivierung gerade befindet.

Wer

Keine Einschränkungen der Sportarten oder Sportlergruppen. Instruktion durch den Trainer ist möglich.

Grundtechnik Atmen

Eine entspannende Atmung weist ein normales Tempo beim Einatmen auf, welches automatisch geschehen soll. Danach erfolgt die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Im Anschluss daran wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst geschieht.

Ein aktivierender Atemrhythmus betont die Einatmung. Nach der Einatmung wird eine kurze Pause eingelegt. Das Ausatmen lässt man wie von alleine geschehen.

Entspannungsatmung – Zug um Zug

Vor einem Wettkampf wird bei vielen Athletinnen oft ein Zuviel an Spannung festgestellt. Durch die Entspannungsatmung kommen Athletinnen und Athleten rasch zur Ruhe.

Fallbeispiel

Kurz vor dem Start an der Juniorinnen-Weltmeisterschaft im Schiessen ist die Athletin noch immer sehr nervös. Ihre Atmung ist oberflächlich und erfolgt in kurzen Zügen. Die Hände sind feucht und zittern. In diesem Zustand wird sie ihr Gewehr kaum ideal auf das Ziel richten und mit der nötigen Lockerheit abdrücken können. Sie muss etwas dagegen tun. Die Übung «Entspannungsatmung» scheint das Richtige zu sein. Sie geht etwas beiseite und führt diese durch.

Wie

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung, speziell auf deine Bauchatmung. Konzentriere dich nur auf das Ausatmen. Lasse das Einatmen von ganz alleine geschehen. Gestalte bei jedem Atemzug die Ausatemungsphase deutlich länger als die Einatemungsphase, bis «dein Bauch» ganz ohne Luft ist. Spüre, wie mit jedem Ausatmen die Spannung in deinem Körper nachlässt.

Wann

In jeder Situation der Übererregung einsetzbar. Kurz vor dem Wettkampf, aber auch während des Wettkampfs (zwei bis fünf Atemzüge) möglich.

Wo

Die Einübung ist grundsätzlich überall möglich. Zu Beginn empfiehlt sich ein ruhiger, ungestörter Ort.

Dauer: Nach einigen Sekunden ist die Entspannung spürbar.

Wer

Die Übung kann autodidaktisch gelernt oder durch den Trainer eingeführt werden.

Sicherheit dank Entspannung

Zwischen Atmung und emotionaler Befindlichkeit besteht ein Zusammenhang. Der Atem wird flach, und der Rhythmus beschleunigt sich zum Beispiel bei Angst, Unsicherheit oder erhöhter Anspannung. Umgekehrt ist Ruhe, Sicherheit und Entspannung mit tieferer und verlangsamter Atmung verbunden. Angst und Entspannung schliessen sich hingegen aus. Atemtechniken führen im Sinne einer Gegenkonditionierung eine gewünschte Spannungs- und Erregungslage herbei. Bewusstes Atmen bindet auch Aufmerksamkeit, die somit von störenden Gedanken oder Ereignissen abgelenkt wird.



Progressive Muskelrelaxation – Muskeln als Ruhepartner

Mit der progressiven Muskelrelaxation wird das Wahrnehmen der eigenen Anspannung geschult. Zudem können Muskelverspannungen beseitigt und eine körperlich-seelische Entspannung herbeigeführt werden.

Fallbeispiel

Ein Zehnkämpfer hat vor einem sehr wichtigen Wettkampf Probleme mit dem Einschlafen. Der nächste Tag und vor allem die Leistungen, die von ihm erwartet werden, kreisen ununterbrochen in seinem Kopf. Dies macht ihn noch unruhiger, da er weiss, dass er morgen fit und ausgeschlafen sein sollte. Er entschliesst sich, die Entspannungsübung «Progressive Muskelrelaxation» durchzuführen. Diese soll ihn von seinen Gedanken ablenken und ihm helfen, endlich einzuschlafen.

Zur Vertiefung

- Eberspächer, H.: Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler. München, Copress, 2001. 6 Hauptformen des Psychologischen Trainings, leicht lesbar, mit Selbstdiagnosen, Beispielen und Trainingsbegleitheft.
- Frester, R.; Wörz, T.: Mentale Wettkampfvorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler. Göttingen, Vandenhoeck und Ruprecht, 1997. Illustrative Beispiele von ideomotorischem Training.
- Loehr, J. E.: Die neue mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. München, BLV, 2003. Beispiele und Übungen zum Steigern von Siegeswille und Durchhaltevermögen.
- Seiler, R.; Stock, A.: Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek, Rowohlt, 1994. 82 Trainingsformen, systematisiert, nach einheitlichen Gesichtspunkten kurz vorgestellt.
- Suinn, R. M.: Übungsbuch für mentales Training. In sieben Schritten zur sportlichen Höchstleistung. Bern, Huber, 1999. Anleitungsbuch für Sportler mit sieben Trainingsformen sowie Formularen und Tests zur Selbstdiagnose und Selbstkontrolle.
- Vaitl, D.; Petermann, F. (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 2000.
- Vaitl, D.; Petermann, F. (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen. Weinheim, Psychologie Verlags Union, 1994. Gesamtübersicht und Darstellung der wichtigsten Entspannungsverfahren.

Wie

Nimm eine bequeme Lage im Liegen ein, schliesse die Augen und atme ruhig und gleichmässig. Spanne die nachfolgend aufgelisteten Muskelgruppen zunehmend stärker an und halte diese Spannung etwa fünf bis sieben Sekunden lang. Konzentriere dich während der anschliessenden Entspannung während etwa 20 bis 30 Sekunden auf die entsprechende Muskelgruppe. Bleibe zum Abschluss der Übung auf dem Rücken liegen und geniesse die eintretende Entspannung. Reihenfolge der Muskelgruppen: dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen), nicht dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen), dominantes Bein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen), Gegenbein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen), Gesäss (Pobacken fest zusammenkneifen). Weitere Muskelgruppen können dazu genommen werden. Sofern du nach dieser Übung nicht ausruhen oder schlafen willst, solltest du dich anschliessend wieder aktivieren.

Wann

Einmal täglich, wenn möglich zur gleichen Zeit.

Achtung: Diese Übung sollte nie am Wettkampftag durchgeführt werden.

Wo

In ungestörter Umgebung zu Hause oder am Trainingsplatz.

Dauer: ca. 20 Minuten.

Wer

Diese Übung wird mit Vorteil von einer Fachperson mit Erfahrung in der Weitergabe von Entspannungstechniken eingeführt. Nachdem der Sportler die Übung selbstständig beherrscht, kann er sie in eigener Regie durchführen.

Autosuggestion –

Ich weiss, was ich kann!

Die Methode der Autosuggestion stärkt die Selbstsicherheit, fördert eine positive Selbstbeeinflussung und die Stabilisierung der inneren Ruhe.

Fallbeispiel

Im Schweizer Fussball-Cup tritt ein Team im Halbfinal gegen den amtierenden Schweizer Meister an. Da einige Spieler der ersten Mannschaft verletzt sind, wird ein Nachwuchsspieler in der Startelf aufgestellt. Er weiss, dass er plötzlich gegen sein grosses Vorbild spielen wird. Er ist verunsichert und fühlt sich der Situation nicht ganz gewachsen. Vor dem Einlaufen sucht er sich einen ruhigen Ort und lässt seine Autosuggestion auf sich einwirken. Er wiederholt mehrmals den Satz «Ich kann umsetzen, was ich drauf habe.» Das gibt ihm ein besseres Gefühl der Selbstsicherheit, und seine innere Ruhe kehrt zurück. Er freut sich auf das Spiel!



Wie

Nimm eine bequeme Haltung im Sitzen ein. Schliesse die Augen und atme ruhig und gleichmässig. Sobald du die Entspannung spürst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Bild. Dieses Bild veranschaulicht, was du erreichen willst. Beispiele für solche positiven Bilder sind: Siegespodest, Torerfolg, Rekordzeit oder tadellose Verteidigungshandlung gegen den Starspieler.

Erlebe dieses Bild sehr intensiv! Während deine Aufmerksamkeit auf dem Bild bleibt, sprichst du dir eine autosuggestive Formel vor. Diese hast du dir im Vorfeld bereits zurechtgelegt, beispielsweise: «In mir steckt ein Sieger!», «Heute ist mein Tag!» oder «Ich erreiche es leicht und mühelos!».

Beachte für die Erstellung von suggestiven Formeln die folgenden Punkte: Formulierung in der Gegenwart; kurze, bildhafte Formeln und einfache Sätze benutzen; mehrfaches Wiederholen der Formel (20- bis 30-mal) laut oder in Gedanken.

Wann

Einmal täglich zur gleichen Zeit. Ca. 20 Minuten unmittelbar vor dem Aufwärmen.

Wo

An einem ruhigen Ort in ungestörter Umgebung.

Dauer: Insgesamt 15 bis 20 Minuten.

Wer

Die Formulierungen von Autosuggestionen sind sehr wichtig. Wenn die Formulierungen nicht zweckmässig sind oder die Durchführung nicht sorgfältig genug gemacht wird, bleiben positive Effekte aus. Deshalb sollte die Technik durch einen Fachmann eingeführt werden.

Weitere Übungsbeispiele ...

... zur Konzentration, Entspannung und Visualisierung finden Sie in der Praxisbeilage von «mobile» 4/02.
Bestellung: www.mobile-sport.ch

Aufmerksamkeitsregulation – Das Wesentliche im Fokus

Die Regulation der Aufmerksamkeit unterstützt die Aufrechterhaltung der Konzentration und verhilft zu grösserer Bewegungssicherheit.

Fallbeispiel

Eine Eiskunstläuferin steht unmittelbar vor ihrem ersten Auftritt an der Europameisterschaft. Sie ist etwas nervös, vor allem aber lässt sie sich durch das Publikum in der Eishalle ablenken. Darum entschliesst sie sich, ihre Übung der Aufmerksamkeitsregulation zu machen, um optimal vorbereitet das Eis zu betreten. Sie setzt sich an einen ruhigen Ort und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgabe, die sie zu bewältigen hat. In Gedanken beginnt sie nun ihre Kür und konzentriert sich immer auf den für die Ausführung des Bewegungsablaufs entscheidenden Bereich. Beispielsweise auf den Druck der Kufen auf dem Eis, die Spannung der Muskulatur vor dem Absprung oder der entspannte, lächelnde Gesichtsausdruck kurz vor Ende der Kür, um die Preisrichter positiv zu beeinflussen.

Wie

Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein. Atme langsam und ruhig. Halte dir vor Augen, dass das Wichtigste in diesem Moment geschieht. Vergangenheit und Zukunft haben keine Bedeutung, sie liegen weit weg. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Nimm den Atem wahr, ohne ihn zu verändern. Werde dir nochmals darüber klar, was im Moment für den Wettkampf das Wichtigste ist. Es ist der Bewegungsablauf, den du gerade ausführen wirst in all seinen Facetten. Deine innere Einstellung ist folgende: Jeder Moment ist der Wichtigste! Stell dir die Bewegung vor und lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf die zentralen Bereiche der Bewegungsausführung. Dein Training oder Wettkampf beginnt, und du lenkst deine Aufmerksamkeit immer auf die Bereiche, die du gerade eingeübt hast.

Wo

An deinem Trainingsplatz oder am Wettkampfort.

Dauer: Die einzelnen Schritte dauern jeweils einige Minuten. Den letzten Schritt während der gesamten Trainingseinheit oder des Wettkampfes fokussieren.

Wann

Vor dem Training, Wettkampf jeweils einige Minuten bei jedem Teilschritt verweilen. Während der gesamten Trainingseinheit oder des Wettkampfes den letzten Punkt fokussieren.

Wer

Diese Methode kann die Athletin / der Athlet selber oder in Zusammenarbeit mit dem Trainer oder einer anderen Fachperson erwerben und anwenden.

Kursangebot mobileclub: Psychotraining hautnah

Sind Sie interessiert, unter fachkundiger Leitung die Techniken dieser Praxisbeilage auszuprobieren? Wollen Sie mehr über die theoretischen Hintergründe des psychologischen Trainings wissen, praktische Übungen alleine für sich durchführen oder für ihre Trainingsgruppe oder Schulklasse anpassen? Wenn «Ja», dann liegen Sie richtig, wenn sie sich für diesen Einführungskurs in Sachen Psychotraining anmelden.

Themen: Einsatzbereiche, Ziele, Methoden und Wirkungsweisen des psychologischen Trainings, Anleitung und praktische Durchführung, Transfer für die jeweilige Zielgruppe.

Daten: Samstag, 20. März 2004.

Ort: Bundesamt für Sport Magglingen.

Kosten: Fr. 150.– Mitglieder mobileclub, Fr. 180.– Nicht-Mitglieder (inkl. Kursunterlagen und Verpflegung).

Anmeldung: Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-Mail info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs entgegengenommen).

Gedankenstopp – Unbedeutendes verschwindet

Im Wettkampf treten oft störende Gedanken auf. Mit einem «Stoppsignal» werden diese unterbrochen und die Konzentration wird wieder hergestellt.

Fallbeispiel

Ein Handballspieler hat privat einige Probleme. Im Training schweifen seine Gedanken immer wieder ab. Er ist unkonzentriert und nicht bei der Sache. Das stört ihn, denn er macht dumme Fehler bei Pässen und Würfen. Er beginnt, jedes Mal wenn seine Gedanken am Abschweifen sind, innerlich «Stopp» zu sagen. Das gelingt ihm ziemlich gut, und so kann er sich immer wieder seinem Training konzentriert widmen. Seine Leistung steigt wieder an.

Wie

Du merkst, dass ein Gedanke auftaucht, der dich stört oder für die gerade anstehende Handlung nicht von Bedeutung ist. Sage zu dir selber «Stopp» oder lasse vor deinem inneren Auge ein Stoppschild auftauchen und unterbreche dadurch die störende Gedankenkette. Wiederhole das Wort «Stopp» so oft, bis die Gedankenkette vollständig unterbrochen ist. Atme anschliessend tief durch und richte bei der Ausatmung die Aufmerksamkeit wieder auf die im Moment auszuführende Handlung. Setze nun diese Handlung fort, indem zu dir selbst «weiter» sagst.

Wo

Die Übung kann sowohl im Alltag, im Training als auch im Wettkampf angewendet werden.

Dauer: wenige Augenblicke.

Wann

Zu jeder sich bietenden Gelegenheit. Während eines Wettkampfs und immer, wenn störende Gedanken auftreten, für jeweils wenige Sekunden. Die Technik zeigt im Wettkampf nur dann Wirkung, wenn sie in anderen Situationen und im Training vorher eingeübt wurde.

Wer

Diese Methode kann vom Athleten in Eigenregie erarbeitet werden.

Vier Dimensionen der Aufmerksamkeit

External-weit

Dank der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf external-weit können wir uns schnell ein weiträumiges, jedoch relativ undifferenziertes Bild von einer neuen Situation machen. **Beispiel:** Der Torhüter muss, bevor er einen Abstoss ausführt, das ganze Spielfeld überschauen.

External-eng

Die Aufmerksamkeit wird eingeengt und fokussiert, wenn es darum geht, einen bestimmten Sachverhalt sehr genau zu betrachten und andere gezielt auszublenen. **Beispiel:** Der Basketballspieler konzentriert sich auf den Ring beim Freiwurf.

Internal-weit

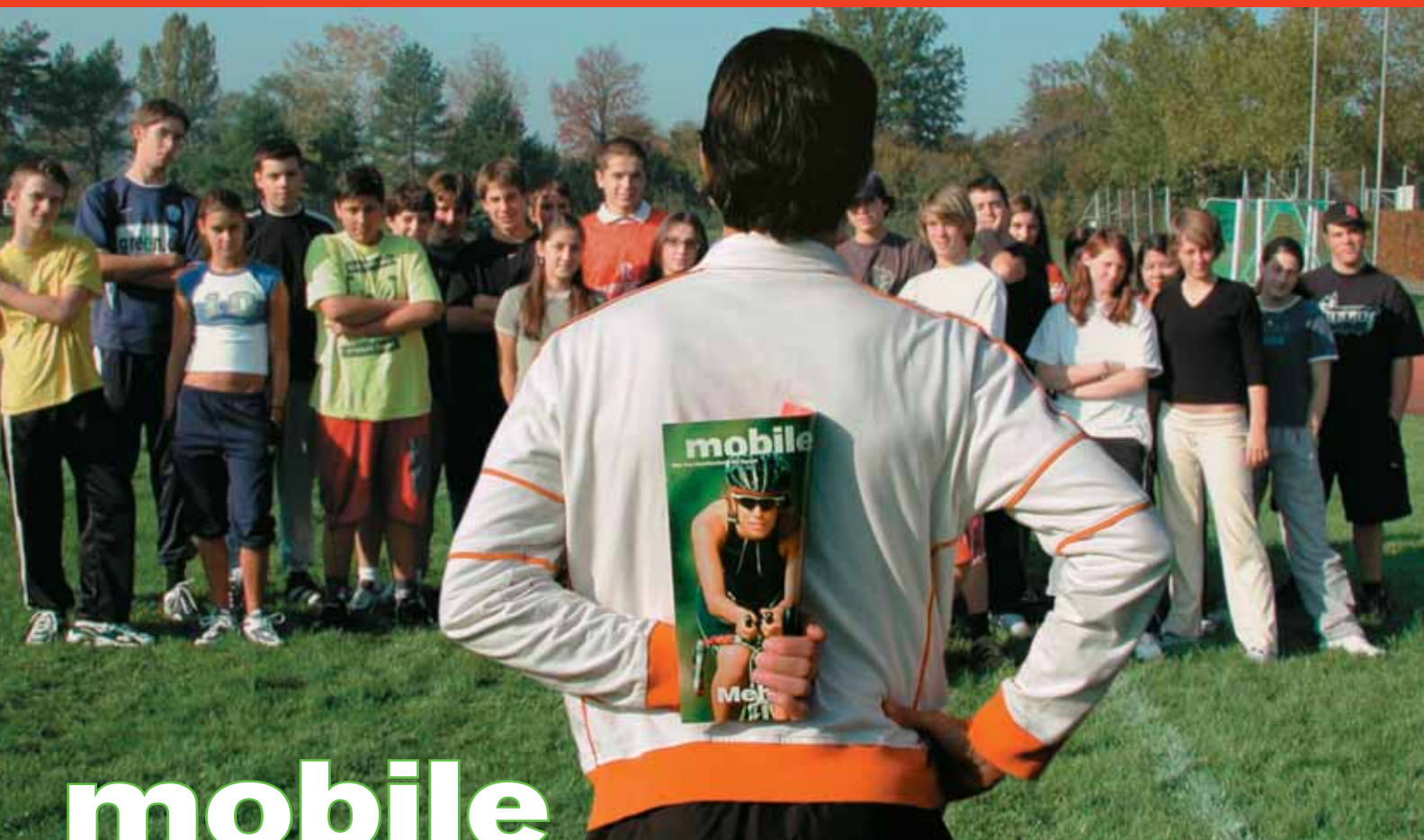
Wir richten die Aufmerksamkeit internal-weit, wenn wir uns ein umfassendes Bild von unserer momentanen Befindlichkeit machen möchten. **Beispiel:** Ein Wettkämpfer entscheidet vor dem Wettkampf, wie intensiv er sich aktivieren oder entspannen soll.

Internal-eng

Die Aufmerksamkeit wird so gelenkt, dass man sich auf einen bestimmten Punkt oder Vorgang seines «Innenlebens» konzentriert (körperlich oder psychisch). **Beispiel:** Ein Kampfsportler konzentriert sich auf sein Körperzentrum.



Eine Klasse für sich



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellung

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilage
1/04	Schnelligkeit	Schnelligkeit
2/04	Teamspirit	Auf Rollen und Rädern
3/04	Berufswunsch Sport	Dehnen
4/04	Sprünge	Sprunglandschaft
5/04	Integration	Wasser-Fitness
6/04	Talente	Klettern

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Anzahl: _____

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 50.- / Ausland: € 41.-)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 35.- / Ausland: € 31.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.- / € 10.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», Baspo, 2532 Magglingen,
Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch