

Psychologische Aspekte in der Nachwuchsbetreuung

BSO TrainerInnenfortbildung BSZ Obertraun, 31. 3. 2007
IMSB Austria

Mag^a Brigitte Unger

- ✓ Klinische Psychologin
- ✓ **Gesundheitspsychologin**
- ✓ **Sportpsychologin**
- ✓ **Spielpädagogin**
- ✓ Kinesiologin
- ✓ Fit Lehrwartin für Erwachsene in Ausbildung
- ✓ Begeisterte Fußballerin (Wiener Liga) und Seglerin (Laser, FB 2)

Zielgruppe:

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

2 Pole eines Kontinuums: Probleme mit Leistung / außergewöhnliche Leistungen

Krank

Gesund

Folie 2: **Philosophie**

Home: www.punktlandungen.at

E-Mail: office@punktlandungen.at

Philosophie:

- ✓ Unabhängig davon in welcher persönlichen Situation wir uns befinden, ist es wichtig und hilfreich, sich Ziele zu setzen.
- ✓ Die Zielerreichung – die Punktlandung – tragen wir auf unserem Weg bereits in uns.

Psychologie ist nicht nur etwas für Menschen, die Probleme haben, sondern kennt auch Methoden, die dazu beitragen, das Beste aus sich selbst heraus zu holen.

Folie 3: **Aufbau des Vortrags**

- ✓ Inhalte der Sportpsychologie
- ✓ Mögliche Zielsetzungen für meine Sportart
- ✓ Welche Inhalte für welche Altersgruppe
- ✓ Sportpsychologie spielen: ausgewählte Beispiele
- ✓ Wann ist etwas auffällig? Wann brauche ich den Psychologen?



Folie 4: **Inhalte der Sportpsychologie**

Das Ziel aller sportpsychologischen Maßnahmen ist **optimale Leistung, wenn es darauf ankommt.**

Sportpsychologen bieten daher vor allem **Training im Kopf und Training „für den Kopf“** an (der Kopf muss mitspielen).

Training bedeutet Regelmäßigkeit!!!!!!

Grundsätzlich trainiert jeder Sportler auch mental: er plant, analysiert, bewertet, reguliert seine Emotionen etc. Manches davon ist bewusst, manches unbewusst, manches hilfreich, anderes nicht. Fehlereinsicht alleine genügt oft nicht. Es gilt, **systematisch an der Veränderung** von eingeschliffenen Mechanismen **zu arbeiten.**



Folie 5: **Sportpsychologisches Training***

Fertigkeitstraining

1) Psychomotorisches Training

Bewegungslernen, Observatives Training, Vorstellungstraining...

2) Kognitives Funktionstraining

Der innere Dialog, Kognitive Umstrukturierung, Konzentrationstraining...

Selbstkontrolltraining

1) Motivationstraining

Zielsetzungstraining, Training der Wettkampfstärke...

2) Psychoregulatives Training

Atmung, Entspannung, Biofeedback...

Fertigkeitstraining ist direkt mit der sportlichen Fertigkeit gekoppelt, unter Selbstkontrolltraining versteht man motivationale und regulative Voraussetzungen der sportlichen Handlung.

* Quelle Angewandte Sportpsychologie, Amesberger, 2005

Folie 6: **Weitere Angebote der Sportpsychologie**

- ✓ Karriereplanung
- ✓ Persönlichkeits- und Umfeldberatung
- ✓ Coaching für den Trainer in Bezug auf Führungsstil, Kommunikation, Konfliktlösung oder Stress
- ✓ Sportpsychologische Testdiagnostik
- ✓ Teambuilding
- ✓ Ansprechpartner für psychologisch relevante Auffälligkeiten im Team oder bei einzelnen Spielern
- ✓ Elternarbeit
- ✓ ...

Fazit: Sehr großes Angebot. Wie bei jeder Dienstleistung muss ich mir überlegen: Was will ich, was ist mein Ziel?

Folie 7: Mögliche psychologische Zielsetzungen, Beispiel Fußball*

*Quelle Bill Beswick, The complete Soccer Player

- ✓ Selbstvertrauen: Positive mentale Energie um Leistung zu zeigen und zu halten
- ✓ Selbstkontrolle: Kontrolle über Gedanken und Gefühle
- ✓ Konzentration: Richtung und Stärke der Aufmerksamkeit lenken können
- ✓ Visualisierung: Wenn Bilder Wirklichkeit werden
- ✓ Mentale Stärke: Eine Gewinnerhaltung aufbauen
- ✓ Wettkampfstärke
- ✓ Kommunikation: Information effektiv miteinander teilen
- ✓ Rollendefinition in einem Team
- ✓ Zusammenhalt im Team

Folie 8: Sportpsychologie im Kindesalter (10 – 12 Jahre)

Sportpsychologisch arbeitet man an **psychischen Leistungs- und Lernvoraussetzungen.**

- ✓ **Sensibilität für das eigene Körperbild** entwickeln und vertiefen:
 - Vielseitiges Bewegungsangebot
 - Dosierte Belastungen
 - Belastungen beurteilen lernen
 - Klare Selbstbeobachtungsaufgaben
- ✓ Schulung der **Konzentrationsausdauer**
- ✓ Kinder **lernen durch Imitation**
- ✓ **Motivation** ist hoch: **langfristige Sichtweise**



Folie 9: **Sportpsychologie im Kindesalter, ausgewählte Beispiele**

Spiel Einserwürfel*

Training von Kooperation und Frustrationstoleranz

Spielerisches Visualisieren (James Bond, „Daumen drehen“)

Indem wir uns Bewegungen vorstellen, üben wir sie.

Psychologisches Mannschaftsprofil erstellen

Gemeinsame Werte schaffen eine Verbindlichkeit.

Spielerisches Imitieren

Kinder lernen durch Imitation.

*Spielanleitungen bei Interesse per Mail erfragen.

Folie 10: **Leistungssport im Kindesalter**

Was können/sollen BetreuerInnen berücksichtigen?*

- ✓ Spaß und Spielformen stehen im Vordergrund
- ✓ Vielseitigkeit im Training ist gefordert (multisportiver Ansatz).
- ✓ Die Freizeit (nicht organisierte Zeit) kommt wegen des Sports nicht zu kurz!
- ✓ Zuneigung und Vertrauen zu den Trainern vermittelt Geborgenheit.
- ✓ Das Training in der Gruppe überwiegt!
- ✓ Die Aufgabenstellung ist abwechslungsreich, lösbar und vor allem altersentsprechend.
- ✓ Leistung spielt eine untergeordnete Rolle.

* Quelle Angewandte Sportpsychologie, Amesberger, 2005

Folie 11: **Sportpsychologie im Jugendalter (13 – 15 Jahre)**

Zentrale Themen: **Eigeninitiative, Selbstwert und Selbstvertrauen, Selbstkontrolle.**

- ✓ Wahlmöglichkeiten (Das geht immer!!!)
- ✓ Möglichkeiten, sich selbst zu verbessern (Vergleich erlebtes Verhalten vs. tatsächliches Verhalten: Videokamera!!!)
- ✓ Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen
- ✓ Eigene Ziele setzen (hilft gegen das „nach außen attribuieren“)
- ✓ Pädagogisch-psychologisch einfühlsames Coaching
- ✓ Motivation ist labil
- ✓ Jugendliche lernen durch den Vergleich erlebtes Verhalten – tatsächliches Verhalten.

Folie 12: **Sportpsychologie im Jugendalter (13–15 Jahre), ausgewählte Beispiele**

Gedanken die mich stark/schwach machen
Reflexion des eigenen Selbstgesprächs.

Ankersätze
Motivieren, beruhigen oder anspornen?

Training der Wettkampfstärke
Einmaligkeitstraining (Nichtwiederholbarkeit), Elferkönig, Lattenschießen, Prognosestraining

Spielerbrett
Automatisieren von gewinnbringenden Gedanken

Fußballmemory
Bewegungslernen

Folie 13: **Sportpsychologie im Jugendalter (16 – 18 Jahre)**

Nur etwa 30% der besten Jugendlichen schaffen den Übertritt in den Erwachsenenbereich (Frester, 1999, Bundesausschuss Leistungssport).

Nun ernten sie, was sie zuvor gesät haben ☺!

Alle Themen der Sportpsychologie sind möglich, zentral sind jedoch

- ✓ **das Gefühl, die Dinge im Griff zu haben bzw. sie einordnen zu können**
- ✓ **eigene Leistungserwartung - tatsächliche Leistungserfahrung im Vergleich zu den Erwachsenen**

Folie 14: **Sportpsychologie im Jugendalter (16–18 Jahre), ausgewählte Beispiele**

Schiffsreise

Rollendefinition in Mannschaften

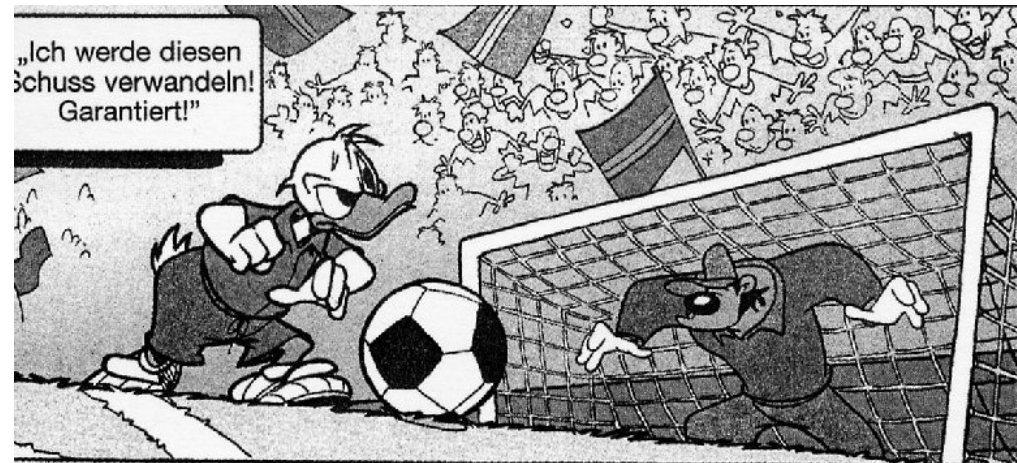
Mentoring möglich?

Eimer werfen

Feedback geben lernen

Turmbau zu Babel, Baumloser Säureteich

Kooperation & Strategie



Folie 15: **Wann brauche ich einen Sportpsychologen?**

- ✓ Wenn es Ihnen so vorkommt ☺!
- ✓ Wenn ein Leidensdruck besteht!
- ✓ Wenn ich delegieren möchte! Das Training psychischer Leistungsvoraussetzungen ist ein eigenes Berufsbild!!!
- ✓ So wie ich mir auch andere Experten hole, einen Buchhalter, einen Steuerberater oder einen Arzt...

SportpsychologInnen erbringen DIENSTLEISTUNGEN (und können nicht zaubern – leider)!

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Literatur

Frester, Rolf. **Mentale Fitness für junge Sportler**. 1999, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Eberspächer, Hans. **Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler**. 1995, sportinform Verlag, München.

Beswick, Bill. **Focused for Soccer**. 2001, Human Kinetics.

Amesberger, Günter, Aufderklamm, Markus (Hrsg.). **Angewandte Sportpsychologie**. Skriptum, WS 2004/05, Institut für Sportwissenschaften, Universität Wien.

Und natürlich: Donald Duck ☺ (Bilder)!