

Sportpsychologische Spielformen für Kinder & Jugendliche

SE 23. 2. 2007, 17 Uhr 30 bis 20 Uhr 30, Innsbruck

Mag^a Brigitte Unger, www.punktlandungen.at

Ziele und Ablauf:

- 1) Vorstellung einiger sportpsychologischer Spielformen
- 2) Theoretischer & praktischer Hintergrund
 - Das psychologische Quadrat
 - Spielpädagogik
 - Zielsetzungen & Methodenwahl
 - Was in welchem Alter...
- 3) Weitere spielerische Umsetzungsmöglichkeiten anhand der sportpsychologischen Zielsetzungen von Beswick
- 4) Literatur

Die TeilnehmerInnen des Seminars sollen eine Möglichkeit kennenlernen, die umschreibt, was und vor allem wie mit Kindern und Jugendlichen sportpsychologisch gearbeitet werden kann.

Das psychologische Quadrat*

Das menschliche Verhalten kann aus der Sicht der Psychologie auf 4 Ebenen gesehen werden.

Geist, Kognitionen

Gefühle, Emotionen



Verhalten

Körper

In der Sportpsychologie ist diese Gliederung nützlich, denn sie vereinfacht und strukturiert den Blick auf das komplexe Verhalten von Sportlern.

* Kogler, Die Kunst der Höchstleistung, 2006

Spielpädagogik: nie ohne Ziel, nie ohne Reflexion, nie ohne Transfer!

Wie ist es mir mit dem Spiel gegangen?

Welche psychischen Komponenten bzw. Eigenschaften von mir sind gerade in diesem Spiel zum Einsatz gekommen?

Transfer: Wo kann ich diese Eigenschaften in meiner Sportart brauchen? Wie kann ich sie dort gewinnbringend einsetzen?

Erkläre mir und ich werde vergessen. Zeige mir und ich werde verstehen. **Beteilige mich und ich werde mich erinnern.** (mir unbekannte Quelle)

Sportpsychologische Zielsetzungen* für Kinder und Jugendliche

Psychological Profile – Player Assessment and Plan of Action
Confidence – Positive Mental Energy to perform and persist
Self-Control – Discipline of Thought and Emotion
Concentration – Direction and Intensity of Attention
Visualization – Image becomes Reality
Mental Toughness – Building a Winning Attitude
Competitiveness – Mental Preparation and Power for Matches
Communication – Sharing Information Effectively
Role Definition – Playing within the Team Framework
Cohesion – Building a Unified Team
Coaching – Changing the Culture

*Bill Beswick, Focused for Soccer, 2001

Möglichkeiten zur spielerischen Umsetzung von Beswicks Zielen, Folie 1

Psychologisches Profil:

Collage

Werteübung

Brainstorming

Positive mentale Energie

Satzergänzung

Gedanken die mich stark/schwach machen

Nachspielen bzw. aufstellen

Eimer werfen

Selbstkontrolle

Einswürfeln

Gefühlsactivity

Konzentration

Riesenmikado (für die Kleinen)

5 Dinge wie...

Turmbau zu Babel

Möglichkeiten zur spielerischen Umsetzung von Beswicks Zielen, Folie 2

Visualisierung

Fussballmemory

Aufwärmen a la James Bond

Daumen drehen

Beispiele aus der eigenen Sportart

Mentale Stärke

Wettkampfmemory

Seglerknoten

Vorbereitung auf Matches

Spielebrett

Jonglieren

Ärgern ☺

Kommunikation

Karos

Kooperationsübung Sätze

Das Postkartenspiel

Möglichkeiten zur spielerischen Umsetzung von Beswicks Zielen, Folie 3

Rollendefinition:

Schiffsreise

Gruppennamen

Zusammenhalt:

Schokolade an der Börse

Stern und Spiegel

Wünsche versteigern

Stab heben

Kriterien für die Methodenauswahl

Kennt sich die Gruppe bereits?

Kennt die Gruppe den/die SpieleleiterIn?

Mannschaftssport oder im Grunde Einzelsport?

Vertrauensbasis zum Spieleleiter (Trainer versus außenstehend)?

Grad der Kooperation: schwierig, leicht oder mitten drin?

Alter der Spielenden

Zeitraum: eine einmalige Sache oder Kontinuität

Was steht im Vordergrund? Spaß oder Ernst?

Wie sehr sind die Spielenden gefordert, sich zu exponieren?

Auf welcher Ebene des psychologischen Quadrats möchte ich hauptsächlich ansetzen:

Denken, Fühlen, Handeln oder Körper? Oder ganz woanders?

Zielsetzungen klar definierbar?

Notwendige Materialien?

Der Spannungsbogen: Spiele brauchen einen Aufbau! Ein Aufwärmen, einen Höhepunkt im Spielverlauf, Zeit für Reflexion und zum „Runterkommen“.

Weniger ist mehr. (Meistens! 😊)

Spielen Sie Spiele, die sie selbst gerne mögen!

Was tue ich wenn Emotionen überschwappen, wenn jemand nicht mitmachen will

Psychische Komponenten in den einzelnen Entwicklungsphasen*

	10 – 12 Jahre	13 – 15 Jahre	16 – 18 Jahre
Motivation	Hoch/stabil	Gering/labil	Zunehmend stabil, erfolgsabhängig
Willen	Willensstoßkraft	Gering, motivationsabhängig	Zunehmende Willensspannkraft
Emotionale Stabilität	Stabil/impulsiv	Labil	Zunehmend stabil, rational beherrscht
Denk- und Entscheidungsfähigkeit	Gut ausgeprägt, impulsiv	Zähflüssig, unsicher, wechselhaft	Zunehmend kritisch, rational
Wissen/Kenntnisse	Gefestigt	unsicher	Gefestigt, individueller Lösungsbezug
Bewegungsvorstellung Bew.wahrnehmung Bewegungsgefühl	Zunehmend ausgeprägt	Fehlerhaft	Zunehmend ganzheitl. ausgeprägt

* Frester, Mentale Fitness für junge Sportler, 1999

Psychologische Schwerpunkte in den Entwicklungsphasen*

10 bis 12 Jahre

- Orientierungsgrundlage erweitern (Denken, Fühlen, Handeln, Körper)
- Stabile Motivation fördern
- Konzentrationsausdauer schulen
- Psychische Regeneration ausbauen

13 bis 15 Jahre

- Emotionale Prozesse stabilisieren
- Leistungsmotivation ausprägen
- Selbstkritisches Verhalten ausbauen
- Bewegungsgefühl verbessern

16 bis 18 Jahre

- Antriebskomponenten anforderungsbezogen ausbauen
- Psychische Belastbarkeit erhöhen
- Kognitive Prozesse der Bewegungsregulation anforderungsbezogen entwickeln

*Frester, Mentale Fitness für junge Sportler, 1999

Literatur

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

Niem, Claus-Peter; Helle, Karin. Meine Fußballschule. Mit Jürgen Klinsmann. 2004, Loewe Verlag GmbH, Bindlach

Zeyringer, Jörg. Die 11 Gesetze der Motivation im Spitzensport. 2006, Orell Füssli Verlag AG, Zürich

Kogler, Alois. Die Kunst der Höchstleistung. Sportpsychologie, Coaching, Selbstmanagement. 2006, Springer Verlag, Wien

Hobday, Angela; Ollier, Kate. Helfende Spiele. Kreative Lebens- und Konfliktberatung von Kindern und Jugendlichen. 2001, Beltz Verlag, Weinheim und Basel

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