

Psyche

Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele



Inhaltsverzeichnis

Psyche und sportliche Leistung	3	Psychische Steuerung:	
Einleitung	3	Förderung der mental-taktischen Kompetenz	47
Zum Aufbau der Broschüre	4	Sich konzentrieren	48
Training der Psyche	5	Theoretische Grundlagen	48
Emotionale Substanz und mental-taktische		Anwendungsprinzipien	49
Kompetenz	5	Wahrnehmen und Verarbeiten	53
		Theoretische Grundlagen	53
Grundlagen zum Training der Psyche	7	Anwendungsprinzipien	54
Entwicklungsstufen im J+S-Alter	8	Psyche regulieren	59
Entwicklungsstufenangepasste sportpsychologische		Theoretische Grundlagen	59
Trainingsformen	11	Anwendungsprinzipien	62
Inhalt und Methoden des Trainings der Psyche	12	Willen steuern	68
Was soll verbessert werden?		Theoretische Grundlagen	68
Die Frage nach dem Inhalt	12	Anwendungsprinzipien	69
Wie soll es verbessert werden?		Antizipieren	72
Die Frage nach der Methode	13	Theoretische Grundlagen	72
Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings	14	Anwendungsprinzipien	73
Visualisieren	14	Kommunizieren	76
Selbstgespräch	17	Theoretische Grundlagen	76
Atemregulation	19	Anwendungsprinzipien	78
Vier Interventionsbereiche	21	Taktik und Strategie	81
Förderliches Trainer- und Leiterverhalten	22	Theoretische Grundlagen	81
Psychologisch orientiertes Koordinations-/Konditions-		Anwendungsprinzipien	82
und Taktiktraining	24		
Einbau psychologischer Techniken		Arbeitsblätter	86
in das Training	25		
Psychologisches Training ausserhalb des Trainings	26	Verwendete und weiterführende Literatur	94
Psychische Energie:			
Förderung der emotionalen Substanz	29		
Motivation	30		
Theoretische Grundlagen	30		
Anwendungsprinzipien	32		
Selbstvertrauen	36		
Theoretische Grundlagen	36		
Anwendungsprinzipien	37		
Ursachenerklärung	41		
Theoretische Grundlagen	41		
Anwendungsprinzipien	42		



Psyche und sportliche Leistung



Einleitung

Die Überarbeitung des Kernlehrmittels Jugend+Sport und die Schaffung der Kernkonzepte für Unterricht und Training im Jahr 2008 führten dazu, dass den psychischen Leistungsanteilen in der Sportausbildung am Bundesamt für Sport BASPO erstmals gleich viel Gewicht beigemessen wurde wie den physischen. Damit tragen «Jugend+Sport», «Erwachsenensport», «Trainerbildung» und «Sport in der Armee» einer ganzheitlichen sportlichen Ausbildung Rechnung.

Was genau bedeutet das Wort «Psyche»? Im heutigen umgangssprachlichen Verständnis wird darunter das «Innenleben» des Menschen, alles «Geistige» – mit den Hauptbestandteilen Denken und Fühlen – verstanden. Der Begriff Physis dagegen bezeichnet alles Körperliche oder Körperbezogene. Bei der Erbringung einer sportlichen Leistung sind körperliche Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen oder emotionalen Vorgängen verbunden.

Die vorliegende Broschüre will Grundlagen und praktische Anwendungen zur systematischen Förderung von psychischen Leistungskomponenten bei jugendlichen und erwachsenen Hobby-, Leistungs- und Hochleistungssportlern vermitteln. Das heisst

jedoch nicht, dass solche Leistungsanteile nicht schon früher in J+S-Kursen oder Trainings thematisiert und verbessert worden sind. Denn immer, wenn eine Sportlerin im physischen Bereich trainiert, werden psychische Aspekte mitgeformt. Die Broschüre will dazu beitragen, dass psychische Leistungsanteile in Zukunft noch bewusster und gezielter gefördert werden. Ziel ist es, die Entwicklung von mentaler Stärke sowie die Entstehung von Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen.

Zum Aufbau der Broschüre

Die beiden ersten Kapitel vermitteln Grundlagen zum Training der Psyche und veranschaulichen die Grundprinzipien und Denkmuster des psychologischen Trainings. Sie sensibilisieren für die psychologische Arbeit und zeigen auch auf, dass die Verbesserung der Psyche bei jungen Sporttreibenden stark vom Verhalten des Trainers und des Umfelds abhängt. Denn: Psychische Leistungsanteile werden durch überlegtes und förderliches Trainerverhalten entscheidend verbessert. Oft ist hier der gesunde Menschenverstand ein guter Ratgeber.

Die Lektüre dieser ersten Kapitel wird allen Leserinnen und Anwendern als Grundlage für die Arbeit im psychischen Bereich empfohlen. An dieser Stelle sei erwähnt, dass die Begriffe Sportler/Athlet/Lernender einerseits sowie Trainerin/J+S-Leiterin/Lehrende andererseits in der Broschüre synonym verwendet werden. Zudem wechseln sich männliche und weibliche Formen der besseren Verständlichkeit willen ab.

Der Logik und Unterteilung des Leistungsmodells im Kernlehrmittel folgend, behandeln die beiden anschließenden Kapitel das systematische Training der Leistungskomponenten der emotionalen Substanz (psychische Energie) und der mental-taktischen Kompetenz (psychische Steuerung). Die entsprechenden Unterkapitel sind identisch aufgebaut: Zuerst werden theoretische Grundlagen zur Förderung der jeweiligen psychischen Leistungskomponente behandelt. Dann folgen in einem zweiten Schritt Anwendungsprinzipien zu deren Verbesserung. Zuletzt runden «Praktische Beispiele» in Form von Übungen und Trainingsformen das entsprechende Thema ab. Diese sind teilweise einzelnen Sportarten zugeordnet, können aber mit entsprechender Eigeninitiative auch auf andere Sportarten übertragen werden. Beispielsweise können die meisten Übungen, die für Spielsportarten beschrieben worden sind, mit geringem Aufwand auf Kampfsportarten angewendet werden. Dies bietet sich insbesondere für die Förderung der mental-taktischen Kompetenz an (siehe Kapitel «Psychische Steuerung»).



Einige Kapitel mögen für unerfahrene J+S-Leitende anspruchsvoll sein. Die theoretischen Grundlagen vermitteln, warum die erwähnten Methoden, Grundsätze oder Übungen sinnvoll sind, und ermöglichen bei entsprechendem Verständnis auch eine höhere Effizienz des Trainings der Psyche. Der eilige Leser kann auf deren Studium verzichten. Oft genügt es, die Empfehlungen der Unterkapitel «Anwendungsprinzipien» zu befolgen oder einzelne ausgewählte Übungen einfach auszuprobieren. Die praktischen Beispiele enthalten Hinweise, für welche Altersgruppe die Übungen geeignet sind, und ausgewählte Variationen.

Bei der praktischen Arbeit ist es je nach Sportart und persönlichem Wissensstand möglich, in einem Bereich (z. B. «Sich konzentrieren») Schwerpunkte zu setzen. Es können auch nur einzelne Praxisübungen ausgewählt und angewendet werden. Auch die Beschränkung auf einen Interventionsbereich (z. B. «Förderliches Trainerverhalten») ist denkbar. Bei der Übungsauswahl sind das Alter der Sportler, die persönliche Erfahrung und die Vorlieben sowohl des Trainers als auch der betreuten Athleten zu berücksichtigen.

Alle vermittelten Methoden, Ansätze und Übungen beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie führen bei richtiger Anwendung mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Erfolg.

Training der Psyche

Die im Leistungsmodell des Kernlehrmittels Jugend+Sport dargestellten Komponenten «physische und psychische Energie» sowie «physische und psychische Steuerung» sind gemeinsam für die sportliche Leistungserbringung verantwortlich. Psychische Fertigkeiten sind im gleichen Masse form- und trainierbar, wie physische Fertigkeiten trainiert und systematisch verbessert werden können. Diese Grundannahme steht am Anfang jedes Trainings der Psyche. Keine Sportlerin wird als Weltmeisterin geboren. Talent allein genügt nicht, Entwicklung und Training gehören dazu. Dementsprechend wird auch niemand mental stark geboren, sondern er hat sich diesbezüglich entwickelt.

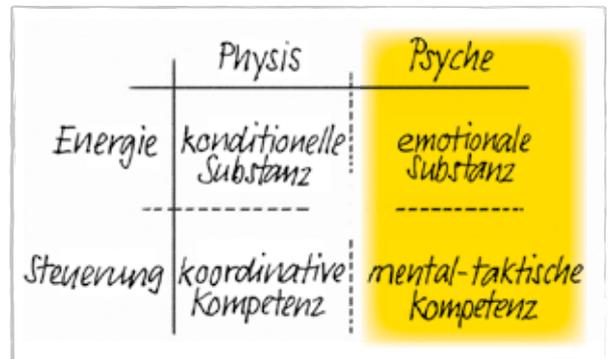
Das Training der Psyche beinhaltet das systematische und kontrollierte Verbessern von ganz normalen psychischen Abläufen. Dazu gehören Wahrnehmungs- und Denkprozesse oder die Regulation von Gefühlen und Emotionen. Deshalb ist es für alle sinnvoll.

Wie Rechnen geübt und trainiert werden muss, kann auch der Umgang mit Druck oder schwierigen Situationen geschult und verbessert werden. Das Gehirn funktioniert dabei ähnlich wie ein Muskel: Was geübt wird, wird gefestigt. Das mehrmalige Aktivieren von Zellverbänden des Gehirns stärkt die Verbindungen zwischen diesen Zellen. Es entsteht eine Art Verdrahtungsstruktur, eine «Bahnung». Wenn Zellverbände oder Verbindungen nicht aktiviert werden, wird deren Bahnung geschwächt und sie verlieren mit der Zeit ihre Kraft. Die Verdrahtungsstruktur kann beeinflusst werden, indem Verbindungen, welche zum Erfolg führen, systematisch gestärkt werden. Dies kann beispielsweise durch positives, unterstützendes Feedback der Trainerin erfolgen.

Umgekehrt können auch Teufelskreise gebahnt werden: Stress führt zu Muskelspannung, die Wahrnehmung von Muskelspannung verstärkt negatives Denken, negatives Denken erhöht Angst, die Angstwahrnehmung führt zu Stress und so weiter.

Emotionale Substanz und mental-taktische Kompetenz

Im Kernlehrmittel wird die psychische Energie als «emotionale Substanz» bezeichnet. Darunter werden jene Quellen oder Mittel verstanden, welche benötigt werden, um Handlungen auszulösen und in Gang zu halten. Diese sind stark mit Motivation, Selbstvertrauen sowie der Art und Weise gekoppelt, wie man Erfolg oder Misserfolg erklärt. Solche Prozesse weisen eine enge Verwandtschaft mit Persönlichkeitsmerkmalen auf.

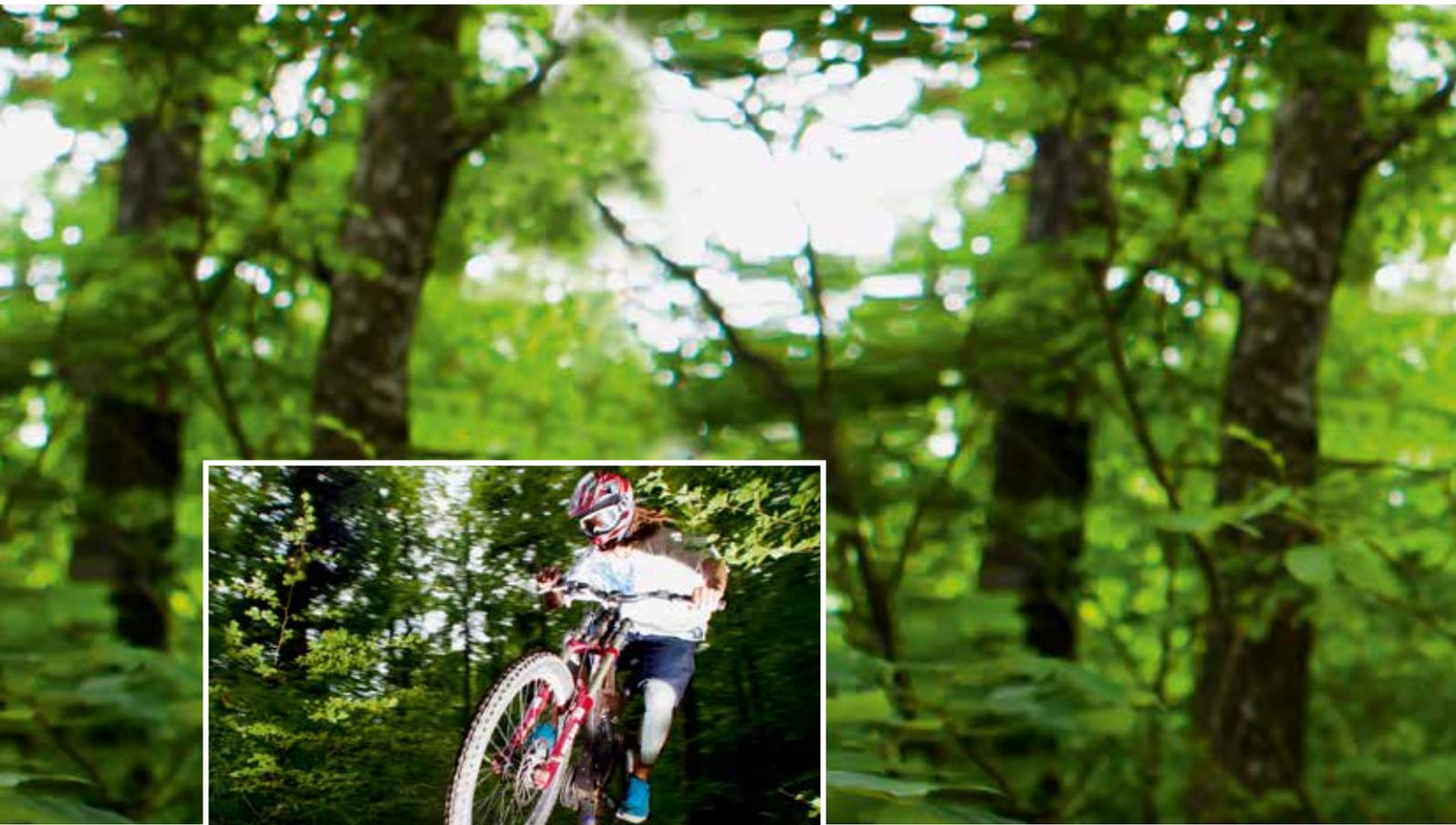


Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Die Broschüre hat zum Ziel, die Entwicklung von Handlungsweisen zu ermöglichen, welche zeitlich stabil sind und die Leistungserbringung unterstützen. Das fördert die Entwicklung einer eigenen, individuellen und sich von anderen Personen unterscheidenden Charakteristik, also einer eigenständigen Persönlichkeit.

Da sich die Persönlichkeit bei Sportlerinnen und Sportlern im J+S-Alter, also zwischen 5 und 20 Jahren, stark in der Entwicklung und Formung befindet, wird der Begriff im Lehrmittel bewusst spärlich verwendet. Die Prozesse zum Aufbau von emotionaler Substanz hängen aber zweifelsohne mit der Ausformung der Persönlichkeit zusammen.

Als mental-taktische Kompetenz werden Fertigkeiten verstanden, welche dazu dienen, alle leistungsrelevanten Aspekte zu regulieren, um zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abzurufen. Diese Fertigkeiten sind bei verschiedenen Situationen anwendbar und zeitlich relativ stabil. Trotz dieser Stabilität wird es selbstverständlich nicht immer gelingen, in jeder Situation das ganze sportliche Potenzial auszuschöpfen. Niemand ist perfekt. Das Training der Psyche erhöht jedoch die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich zu sein, entscheidend.



Grundlagen zum Training der Psyche



Psychologisches Training ist die gezielte und kontrollierte Beeinflussung von psychischen Leistungskomponenten. Diese tragen zu emotionaler Stabilität und mentaler Stärke bei. Da das Gehirn unbewusst und ständig lernt (implizites Lernen), ist die bewusste Planung dieses Trainings sehr wichtig. Gehirnphysiologisch (und stark vereinfacht) betrachtet, erfolgt Lernen durch die Bahnung von Nervenzellverbindungen. Diese Verknüpfungen entstehen durch ständiges Wiederholen. Deren Bildung wird unterstützt, indem der Lernende an Vorwissen oder Bekanntes anknüpfen kann. Empfindet er positive Emotionen, werden Hirnareale aktiviert, die für die Lerninhalte relevant sind. Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass Hirnregionen aktiv werden, welche für Stress- und Angstreaktionen verantwortlich sind. Dies ist eine schlechte Voraussetzung für stabiles Lernen.

Um den Lernvorgang zu begünstigen, muss Folgendes beachtet werden:

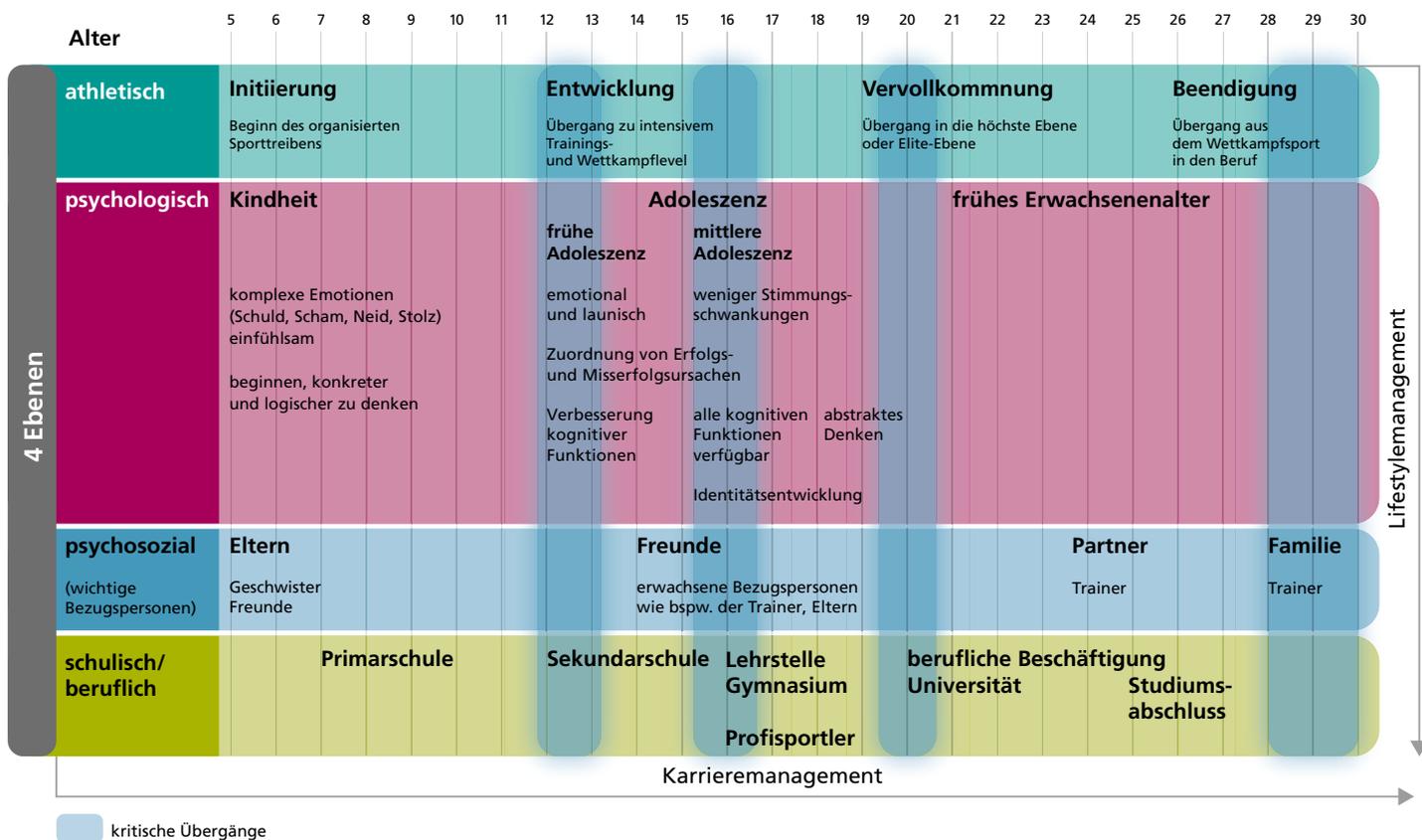
- Lernsituationen bewusst arrangieren (Lernen findet immer statt)
- Erfolgserlebnisse ermöglichen (Übereinstimmung von Fähigkeit und Anforderung)
- Positives Lernklima aufbauen (Freude und Spass als wichtigster Antrieb)
- Häufiges Üben und Wiederholen (hohe Wiederholungszahlen)
- An Bekanntes anknüpfen (methodische Übungsreihen)



Entwicklungsstufen im J+S-Alter

Ein wesentliches Merkmal menschlichen Lebens ist die ständige Veränderung und Entwicklung. Im J+S-Alter zeigt sich dies durch gewaltige körperliche und geistige Wandlungen der heranwachsenden Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Diese Veränderungen bringen spezifische Eigenheiten mit sich, die bei der sportlichen Förderung zu berücksichtigen sind. Das moderne Leben in der Gesellschaft verlangt nicht nur im Sport Anpassungen, sondern auch solche als Mensch insgesamt (psychologische Entwicklung), als Mensch unter anderen Menschen (psychosoziale Entwicklung als Tochter, Kollegin, Freundin usw.) und als Arbeitskraft oder zukünftige Arbeitskraft (schulische und berufliche Entwicklung). All diese Veränderungen geschehen parallel. Sie verlaufen nicht geradlinig, sondern oft in Stufen. Das führt zu Übergängen, die Schwierigkeiten bereiten können. Es macht also Sinn zu wissen, wann in der Entwicklung junger Menschen welche Übergänge zu erwarten sind und zu welchem Zeitpunkt sie gehäuft auftreten.

Entwicklungsmodelle dienen dem Erkennen und Verstehen möglicher schwieriger Übergänge. Sie helfen, die Wechsel in der Sportlaufbahn einer Sportlerin zu beschreiben. Diese Entwicklungsübergänge, auch Transitionen genannt, werden aus athletischer, psychologischer, psychosozialer und schulischer bzw. beruflicher Perspektive reflektiert.



Die Entwicklung auf athletischer, psychologischer, psychosozialer und schulischer/beruflicher Ebene mit schematisch dargestellten Entwicklungsübergängen. In Anlehnung an Visek, Harris & Blom, 2009; Whaley, 2007; Wylleman & Lavallee, 2004.

Athletische Ebene: Sie enthält a) den Beginn des organisierten Sporttreibens mit 5 bis 7 Jahren (Initiierung), b) den Übergang zu einem intensiven Trainings- und Wettkampfniveau mit 12 oder 13 (Entwicklung), c) die Transition in die höchste oder Elite-Ebene mit ungefähr 19 oder 20 (Vervollkommnung) und d) den Übergang aus dem Wettkampfsport in die ausschließlich berufliche Karriere zwischen dem 28. und 30. Lebensjahr (Beendigung). Die Altersangaben entsprechen Durchschnittswerten von Karrieren vieler Athletinnen und Athleten aus unterschiedlichen Sportarten und können natürlich stark variieren.

In der körperlichen Entwicklung verändern sich Kinder und junge Erwachsene (Adoleszente) während diesen Phasen grundlegend. In der Kindheit (ab 5 bis 10 Jahren) eignen sich Kinder alle wichtigen Bewegungsmuster an, auf denen die späteren motorischen Leistungen aufbauen. Aus sportlicher Sicht sollte in der frühen Kindheit vor allem der Spass im Zentrum stehen. Durch das positive Erleben des

Sporttreibens steigt die Chance, dass die Kinder ein Leben lang sportlich aktiv bleiben. In der anschließenden Phase der Pubertät setzt ein grosses Körper- und Muskelwachstum ein, der Sexualtrieb entsteht. Diese Entwicklungsphase wird in frühe (ab 11) und späte Entwicklung oder Mastery/Vervollkommnung (ab 16 Jahren) unterteilt.

Psychologische Ebene: Sie umfasst die Entwicklungsstadien der Kindheit (bis und mit 12 Jahre), der Adoleszenz (13 bis 18) und des frühen Erwachsenenalters (von 19 Jahren an aufwärts). Auf der emotionalen Ebene beginnen die Kinder (ab 6), komplexe Emotionen wie Schuld und Scham zu empfinden, sie werden einfühlsamer. Von der Kindheit (ab 5) zur mittleren Adoleszenz (ab 15) entwickeln sich die kognitiven Funktionen entscheidend. Kinder fangen an, konkreter und logischer zu denken. Mit ungefähr 12 Jahren können sie die Ursachen für Erfolg oder Misserfolg zuordnen. In diesem Alter wären sie daher – psychologisch betrachtet – für den Wettkampf bereit.

Während der Pubertät werden die jungen Adoleszenten eher emotional und launisch. In der mittleren Adoleszenz (ab ungefähr 15) sind Stimmungsschwankungen seltener und die Jugendlichen lernen, ihre Gefühle besser auszudrücken. In der Adoleszenz beginnen die Jugendlichen auch, abstrakt zu denken. Mit der Entwicklung ihrer Identität fangen sie an, sich mit politischen, sozialen und moralischen Angelegenheiten zu befassen. Die Verfügbarkeit aller kognitiven Funktionen ist etwa ab 16 Jahren gewährleistet. Deshalb sollten komplexere psychologische Trainingsverfahren bei Jugendlichen erst im Alter von 16 Jahren eingesetzt werden. Vorher sind Übungen eher spielerisch oder in Form von altersangepassten Geschichten durchzuführen.

Psychosoziale Ebene: Sie repräsentiert die veränderten Beziehungen eines Sportlers zu anderen Personen. Mit der Entwicklung des Athleten wandelt sich der Einfluss der sozialen Bezugspersonen sehr stark. Etwa bis und mit 12 Jahren sind die Eltern des Athleten die zentralen Bezugspersonen, gefolgt von den Geschwistern und Freunden. Für Kinder (ab 6) ist die Sozialisation mit Gleichaltrigen (Peers) wichtig. 6-Jährige fangen an, sich prosozialer und weniger egozentrisch zu verhalten und ein Gruppenbewusstsein auszubilden. Peers werden für Adoleszente mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Junge Erwachsene wollen zur Gruppe dazu gehören, die eigene Popularität wird zentral. Sie verbringen mehr Zeit mit Peers, entwickeln intimere Freundschaften und werden unabhängiger. Ab 13 bis ungefähr 22 werden vor allem die Gleichaltrigen (Freunde), aber auch andere erwachsene Bezugspersonen wie beispielsweise der Trainer für den Sportler wichtiger als die Eltern. Daher muss sich der Trainer bewusst sein, dass er für den 16- bis 18-jährigen Athleten eine sehr zentrale Bezugsperson ist. Ab 23 bis etwa 30 Jahren gilt es, eine tragfähige partnerschaftliche Beziehung zu einer anderen Person aufzubauen. Dementsprechend übt der Partner des Sportlers einen grösseren Einfluss auf ihn aus, was die Beziehung zum Trainer relativieren kann.

Schulische bzw. berufliche Ebene: Sie beschreibt die Übergänge in die Primarschule mit 6 oder 7 Jahren, die Sekundarschulstufe mit 12 bis 13, den Übergang in die Berufsausbildung mit 16 Jahren und die volle berufliche Beschäftigung ab etwa 20. Wer einen akademischen Weg einschlägt, besucht mit 16 Jahren das Gymnasium. Mit 19 oder 20 Jahren folgt der Wechsel an die Universität. Der berufliche Einstieg erfolgt dann nach Abschluss des Studiums mit ungefähr 25 bis 30 Jahren oder nach Beendigung der sportlichen Karriere. Das erfolgreiche Durchlaufen der Schul- und Berufsebenen hat sich als relevanter Faktor in der sportlichen Talententwicklung erwiesen.



Entwicklungsstufenangepasste sportpsychologische Trainingsformen

Kinder legen in der Phase der Initiierung (bis 11/12 Jahre) das Fundament für eine lange und befriedigende Sportkarriere. Der Aufbau von emotionaler Substanz steht dabei im Zentrum. Spass, Motivation und Selbstvertrauen sollen gezielt gefördert werden. Darüber hinaus können die Entspannungsfähigkeit, die Körpersprache und die Konzentration mit kindgerechten Übungen verbessert werden. Dem förderlichen Trainerverhalten (siehe «Vier Interventionsbereiche») kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.

In der Phase der sportlichen Entwicklung (12–19/20 Jahre) vervollständigen Adoleszente die im früheren Alter gelernten Bewegungsgrundformen. Psychologische Fertigkeiten werden vor allem durch förderliches Trainerverhalten aufgebaut. Psychologisch orientierte Trainingsformen werden vermehrt ins Training integriert. Die jungen Sportlerinnen und Sportler sollen lernen, ihre Leistungen realistisch einzuschätzen. Einfache Formen des Zielsetzungstrainings, Übungen zur Verbesserung der Selbstaufmerksamkeit und des Selbstbewusstseins sowie zur realistischen Einschätzung von Ursachen für Erfolg oder Misserfolg sind dazu gut geeignet. Grundtechniken der Psychoregulation werden verfeinert, und der Umgang mit Emotionen kann geübt werden.

Im Alter von etwa 15 bis 16 Jahren, wenn alle kognitiven Funktionen verfügbar sind, können komplexere Formen des psychologischen Trainings eingesetzt werden. Der Umgang mit spezifischen Situationen und Stressreizen ist vermehrt zu üben. Alle bereits eingeführten Techniken werden verfeinert, in spezifischen Situationen eingesetzt und individuellen Vorlieben angepasst.

Mit dem Übergang zur Elite-Ebene, der Phase der Vervollkommnung, kann das psychologische Training an die besonderen Anforderungen der Saisonphase angepasst werden. Es ist auch möglich, externe Spezialisten zur Perfektionierung und individuellen Anpassung der psychologischen Fertigkeiten einzusetzen. Lifestylemanagement wird zu einem wesentlichen Inhalt dieser Phase.

Der Ausstieg aus dem Spitzensport und der Einstieg in die «zweite berufliche Karriere» wird idealerweise von Spezialisten, beispielsweise Sportpsychologen oder Berufsberatern, begleitet.



Inhalt und Methoden des Trainings der Psyche

Was soll verbessert werden? Die Frage nach dem Inhalt

Im psychologischen Training stellt sich zuerst die Frage, welche psychischen Prozesse verbessert werden sollen. Eine auf psychologischer Ebene durchgeführte Anforderungsanalyse der Sportart zusammen mit der Bestimmung der vorhandenen Stärken und dem Entwicklungspotential der Sportlerin geben Antwort darauf. Motivation sowie Selbstvertrauen fördern, sich konzentrieren, wahrnehmen und verarbeiten, Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren, kommunizieren, Taktik und Strategie sind in Anlehnung an das Leistungsmodell im Kernlehrmittel Jugend+Sport die wichtigsten psychischen Trainingsbereiche.

Wie soll es verbessert werden? Die Frage nach der Methode

Bei vielen Methoden des psychologischen Trainings handelt es sich im Wesentlichen um eine Variation der drei Grundtechniken Visualisieren, Selbstgespräch und Atemregulation (siehe «Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings»). Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, kann sich die Sportlerin je nach Ziel, Lerntyp, Situation oder Stand der Saisonplanung für eine oder mehrere Methoden entscheiden.

Was will ich verbessern?	Wie? 3 Grundtechniken		
	Visualisieren	Selbstgespräche	Atmen
<ul style="list-style-type: none">· Motivation· Selbstvertrauen· Sich konzentrieren· wahrnehmen/ verarbeiten· Psyche regulieren· Willen steuern· antizipieren· kommunizieren· Taktik/Strategie			

Systematisierung des psychologischen Trainings: Was soll wie verbessert werden?



Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings

Visualisieren

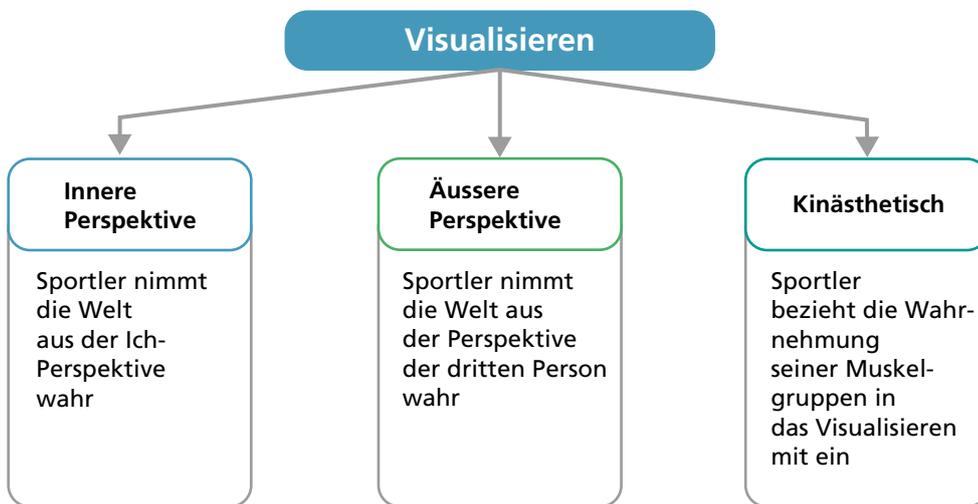
Zu den am häufigsten angewendeten Techniken des psychologischen Trainings zählt Visualisieren. Viele Sportlerinnen und Sportler setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Beim Visualisieren stellt sich die Athletin eine Situation oder Bewegung vor und simuliert mental ein reales Ereignis. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann. Eine Sportlerin kann lernen, sich klare Vorstellungen bewusst vor Augen zu führen, die einen starken Einfluss auf ihr Verhalten und ihre Leistung haben. Regelmässiges und konsequentes Visualisieren ermöglicht die Steigerung der sportlichen Leistungen parallel zum praktischen Training.

Visualisieren beruht nicht nur auf dem bildlichen Vorstellungsvermögen. Die Sportlerin versucht vielmehr mit allen Sinnen, ein inneres mentales Bild aufzubauen. Sie reproduziert sozusagen eine innere mentale Wirklichkeit. Ein geistiges Bild wird lebendiger, sobald die Sportlerin das Hör- und das Körpergefühl, den Seh-, Geruchs- oder auch Geschmackssinn mit einbezieht. Das Wahrnehmen von Körpergefühlen beim Visualisieren, also das Gespür für Muskelspannungen bei Bewegungen, wird kinästhetisches Visualisieren genannt.

Ein Sportler kann das geistige Bild aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachten. Er kann sich die Bilder aus seiner Innensicht vorstellen (internale Perspektive). Die vorgestellten Bilder entsprechen dem, was der Sportler in Wirklichkeit sieht, wenn er eine Bewegung ausübt.

Wenn sich der Sportler aus der Sicht einer dritten Person oder wie auf einer Videoaufnahme betrachtet, handelt es sich um die so genannte externale Perspektive. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Sportler können auch während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.

Es gibt verschiedene Erklärungen, warum Visualisieren eine positive Wirkung auf die sportliche Leistung hat. Eine Theorie geht davon aus, dass beim Visualisieren eine unbewusste, nicht spürbare Aktivierung der bei der Bewegungsausübung beteiligten Muskulatur auftritt. Diese Muskelaktivierung ist stark genug, um eine kinästhetische Rückmeldung an das Gehirn zu liefern (Gehirn-Körper-Verknüpfung). Somit stärkt Visualisieren das Bewegungsmuster und dessen Speicherung im Gehirn.



Perspektiven des Visualisierens.

Eine weitere Theorie besagt, dass das Verständnis für eine Bewegung oder Situation mit Hilfe von Vorstellungen erleichtert wird. Bewegungssequenzen können so mehrmals wiederholt, Ziele geklärt und mögliche Schwierigkeiten identifiziert werden. Diese Einsicht soll zu einer besseren Leistung führen. Neuere Studien zeigen, dass beim Visualisieren dieselben Gehirnareale aktiviert werden, welche auch bei der realen Ausführung angeregt werden.

Mit dem Visualisieren können unterschiedliche Ziele verfolgt werden. Folgende positive Effekte sind nachgewiesen: Selbstvertrauen stärken, Bewegungen lernen und verbessern, Emotionen regulieren, Motivation steigern, Konzentration verbessern, Rehabilitation von Verletzungen unterstützen, Taktik erlernen und verbessern sowie schwierige Situationen bewältigen.

Als wichtige Voraussetzungen für erfolgreiches Visualisieren gelten folgende Punkte:

Einstellung: Zunächst ist mit dem Sportler zu klären, wie seine Einstellung zum Visualisieren ist. Denn je überzeugter er davon ist, desto öfter und motivierter wird er trainieren.

Qualität: Visualisieren ist eine erlernte Fertigkeit. Je mehr sie der Sportler trainiert, desto besser wird die Qualität des Visualisierens. Visualisierungstraining ist vor allem effektiv, wenn es mit physischem Training kombiniert wird.

Vorbereitung: Beim Visualisieren von Heilungsprozessen (während Rehabilitation) oder von angsteinflössenden Bewegungen soll ein Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Ängste, die mit der Bewegungsausführung verbunden sein können, treten in einem entspannten Zustand weniger auf. Bei den restlichen Einsatzmöglichkeiten des Visualisieren braucht es keine spezifische Entspannungsinduktion.

Lebhaft und kontrolliert: Die vorgestellten Bilder der zu trainierenden Bewegung sollen lebhaft und kontrolliert sein. Um plastischere Bilder zu erzeugen, können z.B. Videoaufnahmen unterstützend eingesetzt werden. Auch das Halten von wichtigen Sportgeräten wie etwa Tennisschläger im Tennis oder Skistöcke im Langlauf kann die Lebhaftigkeit der Vorstellung verbessern. Der Sportler muss das Bild kontrollieren können, denn es erzeugt quasi eine Wahrnehmung im Gehirn.

Zeitdauer und Zeitpunkt: Je nachdem, was der Sportler mit dem Visualisieren erreichen möchte, kann die Dauer der Durchführung unterschiedlich lang sein. Wenn die Zeit einen wichtigen Aspekt der sportlichen Leistung ausmacht (z. B. Ski Alpin) und der Sportler sich einen erfolgreichen Wettkampf vorstellen möchte, sollte das Visualisieren in Echtzeit erfolgen. Geht es aber um eine korrekte Ausführung einer Bewegung im Techniktraining, kann es hilfreich sein, die Bewegung zuerst in Zeitlupe zu visualisieren. Das Visualisieren kann vor, während und nach dem Training/Wettkampf eingesetzt werden.

Perspektiven: Bei der Wahl der Perspektive sind die Sportler frei. Einige bevorzugen eine internale, andere eine externale. Die Perspektive ist in der Regel nicht entscheidend, sondern die Qualität des Visualisierens. Einzig bei Sportarten, die von einem Kampfrichter beurteilt werden (ästhetische Sportarten), kann die externe Perspektive grössere Vorteile mit sich bringen.

Selbständig oder mit Anleitung: Der Sportler kann selbständig visualisieren. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass er vom Trainer dazu angeleitet wird. Bei beiden Varianten kann es von Vorteil sein, wenn das, was visualisiert werden soll, vorher sorgfältig und detailliert in einem Visualisierungsskript festgehalten wird.

Praktische Beispiele

Visualisierungsübung (Orangenübung)

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung ist als Vorübung anzuwenden. Die Sportlerin lernt dabei, beim Visualisieren alle Sinne einzusetzen. Dies hilft, lebhaftere Bilder entstehen zu lassen.

Wie? Die Übung dauert etwa 5 bis 10 Minuten. Jede Sportlerin hat eine Orange vor sich. Der Trainer liest zwei Mal einen Text vor. Beim ersten Mal führt die Sportlerin die Instruktionen tatsächlich aus. Beim zweiten Mal stellt sie sich nur vor, wie sie die Anweisungen umsetzt (sie visualisiert). Der erste Durchgang bezweckt, für den Visualisierungsvorgang möglichst alle Sinne anzuregen.

Zunächst liest der Trainer Folgendes vor: «Greif die Orange, die vor dir liegt. Nimm die Farbe wahr. Welche Farbe hat sie? Taste mit den Fingern die Oberfläche der Orange ab und beachte den Geruch. Beobachte, wie es spritzt, wenn du deine Fingernägel in die Orangenschale eingräbst. Nimm während des Schälens den Geruch der Orange wahr. Beachte die Geräusche, die während des Schälens und Trennens in die einzelnen Stücke entstehen. Spüre den klebrigen Saft auf deinen Fingern. Beiss und kau die einzelnen Stücke der Orange und nimm den Geschmack und das Gefühl der Orange in deinem Mund und auf deinen Zähnen wahr.» Beim Visualisierungs-Durchgang stellt er folgenden Text voran: «Nimm eine bequeme Körperhaltung ein und schliesse die Augen. Atme gleichmässig und ruhig. Stell dir Folgendes vor: Vor dir liegt eine Orange.»

Winning Feeling

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung dient dem Sportler dazu, ein Erfolgsgefühl (Siegergefühl) entstehen zu lassen, die Motivation zu steigern und Zuversicht zu entwickeln.

Wie? Die ganze Übung dauert 10 bis 15 Minuten, in einem ersten, zweiten und dritten Schritt je 3 bis 5 Minuten. Der Sportler führt sie einmal in ungestörter Umgebung kurz vor dem Aufwärmen zum Wettkampf aus.

Erster Schritt: Der Trainer leitet den Sportler an, eine bequeme Körperhaltung einzunehmen, die Augen zu schliessen und gleichmässig und ruhig zu atmen. Zweiter Schritt: Der Sportler baut in Gedanken die Erinnerung an einen früheren erfolgreichen Wettkampf auf. Er erlebt den Moment des Erfolgs noch einmal intensiv in allen Einzelheiten nach. Er kostet das Gefühl des Triumphes aus und setzt möglichst alle Sinne ein. Dritter Schritt: Der Sportler atmet ruhig und gleichmässig. Er sagt sich bei jedem Ausatmen in Gedanken: «In mir steckt ein Sieger!» Dieses Erfolgsgefühl nimmt er in den folgenden Wettkampf mit.

Selbstgespräch

Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die an die eigene Person gerichtet sind. Auf diese Weise empfängt sie Handlungsanleitungen, welche dem Tun eine Richtung geben und die Intensität der Handlung bestimmen. Selbstgespräche entstehen immer, wenn eine Person denkt. Gedanken beeinflussen einen Menschen sehr stark. Nebst der handlungsleitenden Funktion sind sie auch für die Motivation förderlich, z. B. indem sich eine Person Mut zuspricht. Wie Gedanken oder Selbstgespräche wirken, kann nachvollzogen werden, wenn sich eine Person beispielsweise vorstellt, dass sie eine Zitrone aufschneidet und ein Stück davon zwischen die Zähne presst. Bei den meisten Menschen führen diese Gedanken dazu, dass sich der Mund zusammenzieht und der Speichel zu fließen beginnt.

Es gibt aber auch Denk- oder Selbstgesprächsstile, welche den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann. Bei der systematischen Beeinflussung von Selbstgesprächen geht es darum, die Gedanken oder Selbstgespräche so einzusetzen, dass sie der Person helfen, Leistungen zu vollbringen. Viele kennen die Metapher des halbvollen oder halbleeren Glases: Auf einem Tisch steht ein Glas, welches zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Ein Athlet mit positivem Denkstil sieht das Glas halbvoll, ein Athlet mit negativem Denkstil sieht es halbleer. Der Erstherr freut sich über das halbvolle, der Zweite ärgert sich über das halbleere Glas.

Negative Denkstile weisen folgende Merkmale auf:

- Verallgemeinerung von negativen Erfahrungen («Einmal verloren, immer verloren.»)
- Unrealistische Erwartungen und zweifelhafte Einstellungen («Ich darf keinen Fehler machen.»)
- Katastrophendenken («Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren.»)
- Immer-nie-alles-nichts-Denken/Ausschliesslichkeitsbehauptungen («Nie habe ich gute Bedingungen. Immer, wenn ich an den Start gehe, habe ich Gegenwind.»)

Diese Selbstgesprächsstile führen mit hoher Wahrscheinlichkeit zu negativen Leistungsspiralen und reduzieren damit auch die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg.

Selbstgespräche, welche die Leistungserbringung unterstützen, lassen sich trainieren, ein positiver Denkstil lässt sich einüben. Dies gelingt am besten, wenn Selbstgespräche systematisch und gezielt beeinflusst werden. Deshalb werden für jeden Sportler typische Selbstgespräche gesammelt. Entsprechen sie nicht den nachfolgenden Prinzipien, muss sie der Sportler so umformulieren, dass sie den Prinzipien gerecht werden. Die neuen hilfreichen Selbstgespräche können nun systematisch im Training geübt und im Wettkampf angewendet werden.

Folgende Prinzipien sind bei leistungsdienlichen Selbstgesprächen zu beachten:

Selbstgespräche sollen...

- positiv sein, nur positive Formulierungen aufweisen: «Ich werde alles richtig machen.»
- das Wort «ich» oder die Befehlsform enthalten: «Ich schaue fünf Meter nach vorne.» «Schau 5 Meter nach vorne!»
- die eigenen Stärken thematisieren: «Ich habe gute Beine.»
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein: «Schön mit Druck nach vorne laufen.»
- die Gegenwart oder Zukunft betreffen: «Ich bleibe am Hinterrad kleben.»

Hilfreiche Selbstgespräche müssen realistisch sein. Darin unterscheiden sie sich von «positivem Denken». Selbstgespräche sind Handlungsanleitungen und beinhalten keinen Selbstbetrug. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten, verwendet der Sportler seine «eigene Sprache» und formuliert neue Selbstgespräche selbst.

Einen weiteren wichtigen Aspekt von Selbstgesprächen macht die richtige Formulierung aus. Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich. Im sprachlichen Verarbeitungsmodus kann der Mensch mit Verneinungen oder negativen Formulierungen – «wir dürfen keine Fehler machen» – umgehen. Das bildliche Verarbeitungssystem ist eingängiger und schneller: Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert, also genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich der Athlet direkt davon «ein Bild machen» kann, etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe.»

Um den Athleten zu leistungsdienlichen Selbstgesprächen zu verhelfen, verwendet der Trainer ebenfalls eine Sprache mit Anweisungen und Rückmeldungen, welche den Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen entsprechen. Damit baut er bei Athleten positive Bilder auf und verhilft ihnen zu eigenen hilfreichen Selbstgesprächen. Verwendet der Trainer Anweisungen, welche diese Prinzipien nicht berücksichtigen, ist die Wahrscheinlichkeit stark erhöht, dass die Sportler unbewusst negative Selbstgespräche einüben.

Praktische Beispiele

Umgang mit unangenehmen und irrelevanten Gedanken

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT im Training		15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung hilft gegen Stress. Sie unterbricht störende Gedankenketten. Auf diese Weise stellt der Athlet die Konzentration wieder her. Dies gibt ihm das Gefühl der Selbstkontrolle. Negative Gedanken werden einfach nur wahrgenommen und die Aufmerksamkeit wieder auf zielführende Handlungen gerichtet. Unkontrolliertes Sich-Sorgen-Machen oder Grübeln wird damit unterbrochen.

Wie? Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und für die gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, macht sich der Athlet eine mentale Notiz «aha, da ist negatives Denken» oder «aha, da ist ein unangenehmer Gedanke». Dann lässt er diesen Gedanken los, indem er ihn vorbeiziehen lässt wie Wolken am Himmel oder Schiffe auf einem Fluss. Anschliessend richtet er seine Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung, atmet einmal tief durch und setzt dann die Handlung fort, indem er zu sich selbst (laut oder leise) «weiter» sagt. Damit die Übung im Wettkampf Wirkung zeigt, muss sie vorher im Training und in anderen Situationen eingeübt werden.

Variation: Die Übung ist auch für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen hilfreich.

Selbstgespräche umformulieren

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? In dieser Übung geht es darum, sich der eigenen Selbstgespräche bewusst zu werden und negative Selbstgespräche bewusst in hilfreiche umzuformulieren. Die Athletin lernt, sich selbst Handlungsanweisungen zu geben. Die regelmässige Beschäftigung mit leistungsdienlichen Selbstgesprächen führt zu deren Automatisierung.

Wie? In einem kurzen Input informiert der Trainer die Athletin über die Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen. Die Athletin wird aufgefordert, ihre typischen Selbstgespräche vor, während und nach einem Wettkampf auf ein Blatt zu notieren. Alle negativen Selbstgespräche werden in der linken Spalte aufgelistet. Nun wird die Athletin dazu angehalten, unter Anwendung der Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen alle negativen in hilfreiche Selbstgespräche umzuschreiben. Gute Umformulierungen werden auf der rechten Seite des Arbeitsblattes eingetragen. Sind alle negativen Selbstgespräche positiv umformuliert, wird das Blatt in der Mitte getrennt. Die Athletin zerknüllt die Hälfte mit den negativen Selbstgesprächen und wirft sie in einen Abfalleimer. Sie behält die andere Hälfte mit den positiven Formulierungen und liest sie mehrmals durch. Das Blatt kann auch irgendwo aufgehängt werden, wo die Athletin es gut sieht. Die hilfreichen Selbstgespräche werden nun im Training bewusst geübt und im Wettkampf angewendet.

Variation: Das Anwenden von hilfreichen Selbstgesprächen kann durch Visualisieren eingeübt werden. Dabei stellt sich die Athletin typische Situationen vor, während und nach dem Wettkampf vor und wendet dabei hilfreiche Selbstgespräche an.

Siehe Vorlage auf S. 86.

Umformulieren von negativen Selbstgesprächen	
Meine typischen negativen Selbstgespräche	Meine hilfreichen Selbstgespräche
negativ vor dem Wettkampf	positiv vor dem Wettkampf
.....
.....
während des Wettkampf	während des Wettkampf
.....
.....
nach dem Wettkampf	nach dem Wettkampf
.....
.....

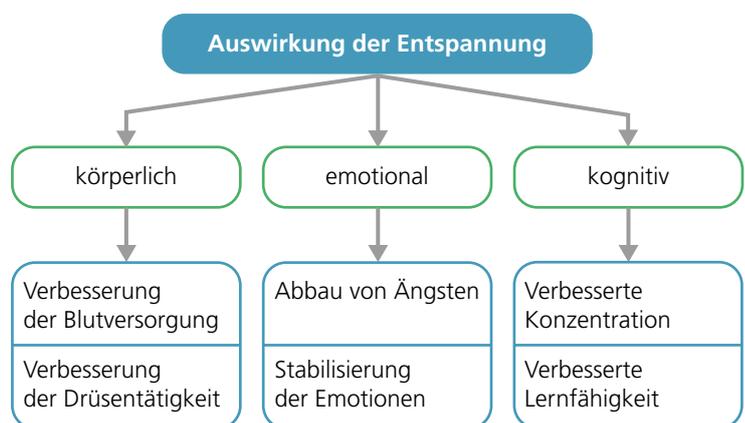
Atemregulation

Die Atmung hat für den Menschen existenzielle Bedeutung: Das Leben beginnt mit dem ersten Atemzug kurz nach der Geburt und endet mit dem letzten vor dem Tod. Die Atmung erfolgt in der Regel automatisch. Ihre Hauptfunktion ist die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Zudem stellt die Atmung ein wichtiges Steuerungselement der menschlichen Erregungszustände (und damit auch der Emotionen) dar. Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen also in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen. Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden.

Die Atmung ist also eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. In den verschiedenen Leistungskontexten, während des Wettkampfes, aber auch während des Trainings, profitiert die Sportlerin je nach innerem Zustand von Aktivierung oder Entspannung (siehe «Psyche regulieren»). Unterschiedliche Atemtechniken können das

Spannungs- und Erregungsniveau regulieren, haben folglich eine entspannende oder aktivierende Funktion. Die Sportlerin kann lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand zu verändern. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.

Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainierbar, durchführ- und einsetzbar sind. Die Luft steht immer zur Verfügung. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Die Atmung hat die Sportlerin immer dabei!



Auswirkungen der Entspannung durch bewusstes Atmen.

Atemungstechniken sind sinnvoll einsetzbar...

- als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken und Erhaltung deren Wirksamkeit
- zur psychischen und physischen Entspannung
- zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken
- zur Beruhigung nach einem Schreckerlebnis
- in der Vorstartphase
- bei Schlafproblemen
- zur Aktivierung

Die Atmung lässt sich in drei Phasen einteilen: einatmen – ausatmen – Pause. Beim Einatmen spannt sich der Brustkorb an, beim Ausatmen entspannt er sich. Deshalb führt die Konzentration auf das Ausatmen bereits zur Wahrnehmung von Entspannung. Ideal ist die Vollatmung, in der das Zwerchfell die Hauptarbeit leistet und die Lunge vollständig gefüllt wird. Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt die Athletin eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Athle-

tin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von alleine ab.

Einige Grundregeln, die Sporttreibende bei jeder Atemübung berücksichtigen müssen:

- sich Zeit nehmen
- sich Raum schaffen
- es sich bequem machen
- ungestört üben
- auf die innere Haltung achten
- sich in Geduld üben
- in kleinen Schritten vorwärts gehen
- das Üben gewichten, nicht die Leistung

Praktische Beispiele

Aktivierungsatmung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training, PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung dient der schnellen Aktivierung vor dem Training oder im Wettkampf, um Kraft, Entschlossenheit und Energie zu tanken. Sie belebt den Organismus und bekämpft Wettkampfunterregung.

Wie? Die Sportlerin misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das Arbeitsblatt. Sie richtet ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und atmet kräftig und tief durch die Nase ein. Danach hält sie kurz den Atem an. Anschliessend lässt sie die ganze Luft wie von alleine durch den Mund ausströmen. Bei jedem Atemzug spürt sie, wie sie wacher wird. Dies wiederholt sie 3 bis 5 Mal. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat erneut auf das Arbeitsblatt. Anhand der Tabelle wird nach mehreren Wiederholungen ersichtlich, wie stark der Puls zwischen den beiden Übungen schwankt.

Siehe Vorlage auf S. 86.

Ruhepuls	Aktivierung	Ruhepuls	Entspannung
SE	SE	SE	SE

Entspannungsatmung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training, PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung unterstützt die schnelle Entspannung vor dem Training oder im Wettkampf, hilft, ruhig und ausgeglichen zu werden, und bekämpft Nervosität.

Wie? Die Sportlerin misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das Arbeitsblatt. Anschliessend nimmt sie, sitzend oder liegend, eine bequeme Haltung ein. Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, speziell auf die Bauchatmung. Die Konzentration liegt nur auf dem Ausatmen, das langsam durch den Mund erfolgt. Das Einatmen durch die Nase geschieht ganz von alleine. Bei jedem Atemzug gestaltet sie die Ausatemphase deutlich länger als die Einatemphase, bis sie keine Luft mehr hat. Die Athletin soll spüren, wie die Spannung in ihrem Körper mit jedem Ausatmen nachlässt und sie ruhiger wird. Dies wird 3 bis 5 Mal wiederholt. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat auf das Arbeitsblatt. Nach mehreren Wiederholungen zeigt sich anhand der Tabelle, wie stark der Puls zwischen den beiden Übungen schwankt.

Siehe Vorlage auf S. 86.

Ruhepuls	Aktivierung	Ruhepuls	Entspannung
SE	SE	SE	SE

10er-Atmung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT im Training, PT ausserhalb Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Diese Übung dient dazu, die Psyche und unseren Erregungszustand wahrzunehmen, zu beobachten und zu steuern. Sie hilft, sich der Aufmerksamkeit und Konzentration bewusst zu werden. Die 10er-Atmung wirkt beruhigend, senkt den Puls und die Erregung und fördert die Achtsamkeit.

Wie? Die Sportlerin nimmt eine angenehme Sitzposition (auch stehend und liegend möglich) ein. Die Füsse haben Bodenkontakt, die Arme liegen angenehm im Schoss, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Trainer leitet sie an, zehn Mal bewusst ein- und etwas verlängert auszuatmen. Immer bei der verlängerten Ausatmung schliesst die Sportlerin die Augen und stellt sich die jeweilige Zahl innerlich vor wie auf einer grossen Kinoleinwand.

Variation: Die Zahlen können auch halblaut gesprochen werden.



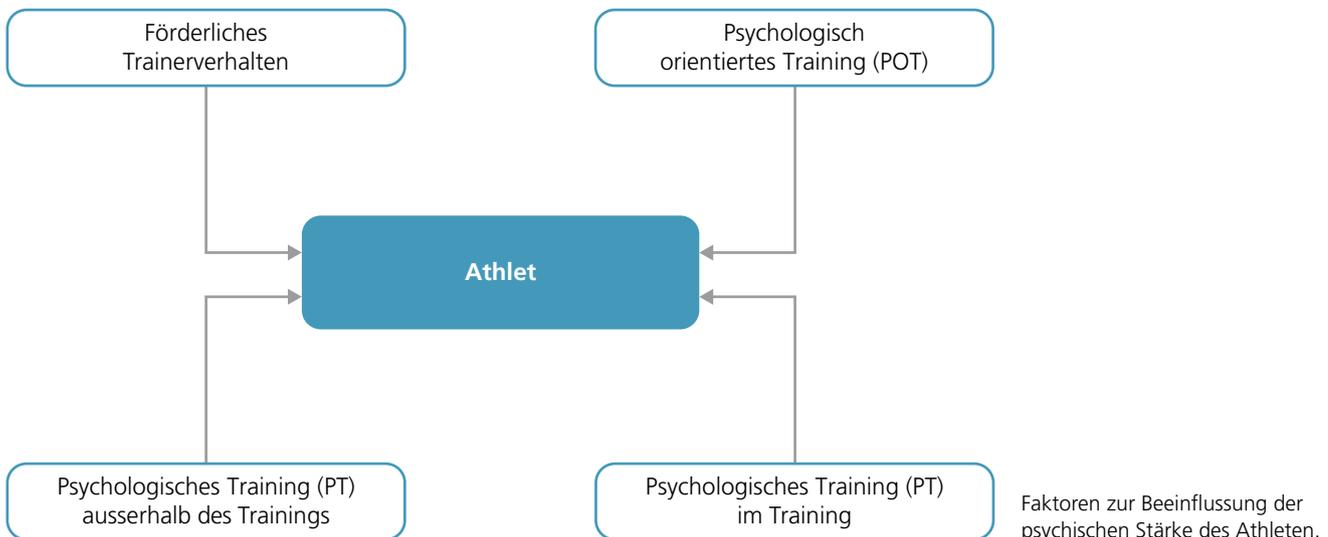
Vier Interventionsbereiche

Menschen lernen ständig, bewusst (explizit) oder unbewusst (implizit). So werden auch die psychischen Leistungskomponenten andauernd verändert, ohne dass dies beabsichtigt ist. Diese Beeinflussung erfolgt durch Situationen oder Personen. Dies können der Trainer, die J+S-Leiterin, Eltern, Mitspielerinnen oder die Sportlerin selbst sein, was für die Förderung der mentalen Stärke mehrere Möglichkeiten eröffnet. In der vorliegenden Broschüre werden deshalb vier Interventionsbereiche unterschieden. Der Trainer nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein. Durch geschicktes Trainerverhalten wird die psychische Stabilität einer Athletin stark geprägt. Deshalb wird im ersten Interventionsbereich «Förderliches Trainer- und Leiterverhalten (Trainerverhalten)» thematisiert.

Eine zweite Möglichkeit, um psychische Stabilität aufzubauen, besteht in der Anwendung spezifischer Übungen. Die im normalen Training eingesetzten technischen, konditionellen oder taktischen Übungen verbessern mit Hilfe ergänzender Massnahmen eine psychische Fertigkeit. Bei diesem Interventionsbereich wird von «psychologisch orientiertem Koordinations-/Konditions- und Taktiktraining (POT)» gesprochen. Hauptmerkmal dieser Trainingsformen ist, dass die Sportlerin gar nicht merkt, dass wichtige psychologische Fertigkeiten gezielt verbessert werden. Sie lernt implizit.

Im dritten Interventionsbereich können spezielle psychologische Übungen im Training angewendet werden. Es handelt sich um «psychologisches Training im Training (PT im Training)». Der vierte Interventionsbereich wird als «Psychologisches Training ausserhalb des Trainings (PT ausserhalb Training)» bezeichnet. Hierbei werden spezifische Übungen zur Stärkung psychologischer Fertigkeiten zu Hause bzw. ausserhalb des Trainings durchgeführt. Der Bereich des POT und PT ist sehr sportartspezifisch und sollte mit einem Spezialisten erarbeitet werden.

Alle diese Interventionsbereiche haben zum Ziel, psychische Energie aufzubauen und die Steuerung psychischer Prozesse zu optimieren.



Förderliches Trainer- und Leiterverhalten

Der elterliche Erziehungsstil und das Verhalten des Trainers beeinflussen die Freude, die Motivation und andere psychologische Leistungsfaktoren von Sportlerinnen und Sportlern entscheidend. Gerade der Trainer kann durch seinen Führungsstil und die Art, wie er ein Trainingsklima gestaltet, grossen Einfluss auf die Entwicklung psychischer Fertigkeiten wie Konzentration, Umgang mit Druck oder die Stärkung des Willens ausüben. Indem er das Auftreten dieser Fertigkeiten beachtet und durch Lob verstärkt, unterstützt er deren Entwicklung und steuert das implizite Lernen dementsprechend. Folgende Punkte helfen ihm dabei:

- Bei der Planung jeder Trainingseinheit überlegt sich der Trainer, welche psychischen Fertigkeiten er neben den physischen Anteilen bewusst stärken will.
- Er zeigt das gewünschte Verhalten stets als Vorbild (wenn der Trainer emotionale Stabilität verlangt, zeigt er sie auch selbst).
- Er strukturiert die Trainingseinheit, so dass auch psychologische Trainingsinhalte Platz finden.
- Der Trainer erhebt die gewünschten Fertigkeiten zum Trainingsziel und verfolgt die Zielerreichung aktiv.
- Er beobachtet das Training in Bezug auf das Auftreten der gewünschten psychologischen Fertigkeiten.

- Der Trainer lobt das Auftreten von psychologischen Fertigkeiten aktiv, indem er Athleten öffentlich verstärkt, welche die Anwendung gewünschter psychologischer Fertigkeiten gezeigt haben.
- Er erhöht die Sensibilität betreffend die psychischen Fertigkeiten, indem er gute mit schlechten Beispielen vergleicht.
- Der Trainer unterstützt das Auftreten des gewünschten Verhaltens durch entsprechende Anweisungen und Übungen.
- Er unterbricht das Training, wenn das gewünschte Verhalten nicht auftritt, und trifft entsprechende Massnahmen.
- Ergänzend zu diesen Punkten befolgt der Trainer bewusst die Grundsätze aus den Kapiteln «Motivation», «Selbstvertrauen» und «Ursachenerklärung».

In den praktischen Beispielen sind Übungen, welche auf förderliches Trainerverhalten abzielen, mit dem Wort «Trainerverhalten» gekennzeichnet.

Praktische Beispiele

Motivations-Warm-up

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung dient den Athleten zur Steigerung von Motivation und Selbstvertrauen.

Wie? Während des Einlaufens der Athleten beobachtet der Trainer sie intensiv und gibt jedem mindestens ein positives Feedback. Er erklärt dabei in kurzen, knappen Worten, was der Athlet gut gemacht hat. Wenn dem Trainer nichts Positives auffällt, ermuntert er die Sportler, beim Einlaufen und dem darauffolgenden Training guten Einsatz zu zeigen. Jeder Athlet wird mindestens einmal positiv verstärkt.

Kopf-hoch-Übung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten, PT im Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung fördert die Erkenntnis, dass Emotionen kontrolliert werden können. Der Fokus wird sofort wieder auf die Aufgabe gerichtet. Hoffnung auf Erfolg wird aufgebaut. Der Trainer zeigt auf, dass Fehler passieren können.

Wie? Der Trainer fordert die Athleten auf, nach einem Fehler in einer Übung oder dem Spiel folgendermassen vorzugehen: 1. Der Athlet sagt sich: «Das kann ich besser». 2. Als Zeichen, dass sich der Spieler wieder auf seine Aufgabe konzentriert, macht er eine Geste, Daumen nach oben, oder sagt 3. zu sich: «Ich bin wieder voll bei der Übung». Beobachtet der Trainer, dass ein Athlet den vorgegebenen Ablauf anwendet, lobt er ihn entsprechend.

Psychologisch orientiertes Koordinations-/Konditions- und Taktiktraining

Jede koordinative, konditionelle oder taktische Übung hat psychologische Leistungsanteile. Beim psychologisch-orientierten Training geht es darum, normale Trainingsübungen so zu verändern, dass wichtige psychologische Fertigkeiten der Athletin gefördert werden. Oft läuft das Lernen unbewusst ab, also implizit. Die Athletin merkt gar nicht, dass sie dabei wichtige psychische Fertigkeiten schult. Der Trainer gestaltet die Übungen bewusst. Er braucht eine klare Vorstellung davon, welche Fertigkeiten er bei der Athletin trainieren möchte. Das erlaubt ihm, geeignete Übungen zusammenzustellen. Manchmal ist es nötig, die Spielfeldgrösse oder die Spielregeln zu verändern. Hier sind das Know-how und die Fantasie des Trainers gefordert. Einige sportspezifische Beispiele sind aufgeführt. Zusätzliche Übungen zu diesem Interventionsbereich folgen in den weiteren Kapiteln.

In den praktischen Beispielen sind «psychologisch orientierte Trainingsformen» mit dem Kürzel POT gekennzeichnet.

Praktische Beispiele

Flug-Hopp-Hit

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Die visuelle Konzentration des Spielers wird auf einen ganz speziellen Moment gerichtet, der sprachlich unterstützt (verbalisiert) wird. Um sie zu steigern, muss das Verbalisieren exakt und gleichzeitig mit den entsprechenden Vorgängen erfolgen.

Wie? Der Spieler ruft während der Flugphase des Balles das Wort «Flug». Wenn der Ball vom Boden aufspringt, ruft er «Hopp», und wenn er mit dem Schläger den Ball trifft, das Wort «Hit».

Variation: Der Spieler kann auch nur «Hopp-Hit» oder ausschliesslich «Hit» rufen. Anstelle des lauten Aussprechens können die Wörter auch nur innerlich verbalisiert werden.

Weitere Sportarten: Beim Badminton oder Volleyball ruft der Spieler beim Smash «Hit».

Einbau psychologischer Techniken in das Training

Bei verschiedenen psychologischen Techniken hat es sich gezeigt, dass sie am besten wirken, wenn sie zeitlich möglichst nahe an das körperliche Training gekoppelt sind. Deshalb ist es von Vorteil, wenn gewisse psychologische Techniken während einer alltäglichen Trainingseinheit durchgeführt werden. Während einer kurzen Trainingspause wird die psychologische Übung ein- oder durchgeführt. Anschliessend wird das Training wieder aufgenommen. Diese Form wird als «PT im Training» bezeichnet.

Praktische Beispiele

Drehbuch

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT im Training	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Der Sportler weiss, wie die Bewegungen innerlich ablaufen und was er dabei spürt. Anhand eines Drehbuchs wird die Bewegung von innen verfeinert oder verbessert.

Wie?

1. Der Sportler wählt eine Bewegung aus, die er verbessern will. Er beschreibt die Ausführung der Bewegung in allen Details. Zur Beschreibung bzw. zum Skript gehören alle Bewegungen und alle Sinneswahrnehmungen (Sehen, Tasten, Körpergefühl, Geruch, Gehör und Geschmack).
2. Er lässt sich die Beschreibung durch seine Trainerin oder einen Teamkollegen vorlesen. Er hört aufmerksam zu und überlegt sich dabei, wie dieses Skript für ihn tönt: Stimmt das so für mich? Fehlt noch etwas in der Beschreibung? Der Sportler kann die Bewegung auch real ausführen, um die Beschreibung zu konkretisieren. Die Trainerin und der Sportler gehen das Drehbuch gemeinsam durch und prüfen, ob fehlerhafte Vorstellungen vorkommen oder was verbessert werden kann.
3. Danach stellt sich der Sportler im Training die Bewegung nach seinem Skript vor und führt sie im Anschluss daran auch wirklich aus.
4. Trainerin und Sportler kürzen das Drehbuch auf die wichtigsten Phasen der Bewegung.
5. Der Sportler stellt sich im Wechsel erneut die Bewegungen nach seinem Drehbuch vor und führt sie danach wirklich aus.
6. Das Skript wird auf 3 bis 4 Kommandos gekürzt, die dem Sportler am wichtigsten erscheinen. Er verknüpft bestimmte Vorstellungen und Gefühle mit den Kommandos.
7. Danach führt der Sportler die Bewegung nach den Kommandos im Kopf aus.

Metaphern

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Die Sportlerinnen sollen durch Metaphern für eine Bewegungsausführung sensibilisiert werden. Mit der Kraft der vorgestellten Bilder sollen Bewegungen gefestigt oder leichter erlernt werden können.

Wie? Der Trainer zeigt den Sportlerinnen eine Bewegung vor oder lässt eine Bewegung durch eine Sportlerin vorzeigen. Er gibt den Sportlerinnen den Auftrag, diese Bewegung als Metapher zu beschreiben. Jede Sportlerin macht sich für die Bewegung ein eigenes Bild. Er stellt sich für Drehungen in der Luft eine Schraube vor. Die Metapher mit allen Sinnen ausschmücken: Wie tönt eine Schraube, die sich hochschraubt? Wie fühlt es sich an? Was hörst, siehst, riechst, schmeckst, spürst du dabei?

Psychologisches Training ausserhalb des Trainings

Psychische Prozesse laufen nicht nur während des Trainings ab. So können psychische Fertigkeiten, welche für den sportlichen Erfolg wichtig sind, auch ausserhalb des Trainingsbetriebs eingeübt werden. Ziele für den nächsten sportlichen Wettkampf werden von Vorteil in ruhiger Umgebung (zum Beispiel zu Hause) festgelegt. Zudem ist es sinnvoll, gewisse psychische Methoden unter erleichterten Bedingungen ohne Stressreize in einer ruhigen Umgebung zu üben. Sobald der Athlet diese Techniken beherrscht, kann er sie auch unter erschwerten Trainings- und Wettkampfbedingungen Erfolg versprechend anwenden. Deshalb macht es Sinn, auch ausserhalb des Trainings- und Wettkampfkontextes psychologisch zu trainieren. Solche Trainingsformen werden als «Psychologisches Training ausserhalb des Trainings» bezeichnet und sind mit dem Kürzel «PT ausserhalb Training» versehen.

Das Achtsamkeitstraining bietet eine Reihe solcher Trainingsformen ausserhalb des Sports. Es hat positive Auswirkungen auf verschiedene psychische Fertigkeiten und wird deshalb an dieser Stelle ausführlicher erwähnt. Achtsamkeit zu trainieren heisst, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Erleben im Hier und Jetzt zu richten und nicht auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Die Fähigkeit, sich auf das zu fokussieren, was im aktuellen Moment passiert, ist für sportliche Leistungen zentral. Achtsamkeitsübungen zu praktizieren stärkt diese Fähigkeit.

Achtsamkeitsübungen sind nicht einfach Konzentrationsübungen. Zusätzlich zum Fokus auf den gegenwärtigen Augenblick wird dem Erlebten eine ganz bestimmte Haltung entgegengebracht: akzeptierend. Akzeptieren meint nicht, dass man alle Gefühle und Gedanken toll finden muss. Unangenehme Gedanken und Gefühle kommen bei allen Menschen hin und wieder vor und der Kampf gegen sie macht diese nur stärker. Vorübergehende Akzeptanz führt dazu, dass gehirnphysiologisch keine Stress- und Abwehrmechanismen erzeugt werden. So paradox es klingt: Akzeptieren heisst verändern. Die Athletin bleibt so handlungsfähig und kann den Fokus auch nach einem Fehler wieder auf die Aufgabe lenken.

Der Inhalt des Erlebens, auf das bei Achtsamkeitsübungen die Aufmerksamkeit gerichtet wird, ist unterschiedlich. Es können zum einen «innere» Aspekte wie Körper- und Geschmacksempfindungen, die eigene Atmung, Gefühle oder Gedanken sein. Oder zum anderen «äussere» Aspekte wie Geräusche, Gegenstände sowie Farben und Formen in der Natur.

Wie funktionieren solche Achtsamkeitsübungen genau? Die Athletin setzt sich zum Ziel, sich für bestimmte Zeit auf beispielsweise die Atmung zu konzentrieren. Sie schaut, wo sie die Atmung am besten spürt. Das kann das Einströmen der Luft an der Nasenspitze oder das Heben und Senken des Bauches sein. Sie beeinflusst die Atmung nicht, sondern lässt sie einfach geschehen. Wenn sie abschweift, unangenehme Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle bemerkt, macht sie sich eine mentale Notiz wie «denken» oder «aha, da ist Ärger». Dann führt sie den Fokus sanft und bestimmt auf die Atmung zurück. Dieses Zurückholen der Aufmerksamkeit ist der Kern solcher Übungen. Die Athletin trainiert damit die Fähigkeit, belastende Gedanken oder Vorstellungen zu bemerken, ohne sich von ihnen gefangen nehmen zu lassen und automatisch auf sie zu reagieren.

Regelmässiges Achtsamkeitstraining führt schliesslich dazu, dass ein Abschweifen besser wahrgenommen wird. Damit gewinnt die Athletin die Möglichkeit zur Kontrolle. So wird der Athletin mit der Zeit klar, dass sie solche Gefühle aushält und trotz diesen eine gute Leistung erbringen kann.

Praktische Beispiele

Atemfluss

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training, PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Das Atemzählen hilft, die Konzentration zu schulen und die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken.

Wie? Die Trainerin leitet den Sportler an, sich bequem und mit aufrechtem Oberkörper zu setzen, so dass er befreit atmen kann. Er richtet seine Aufmerksamkeit auf den Verlauf des Atems und beobachtet ihn passiv, ohne ihn zu beeinflussen. Wenn die Aufmerksamkeit abschweift, holt er die Gedanken zurück und lässt den Atem wieder fließen. Die Übung dauert 5 bis 20 Minuten.

Variation: Der Sportler erhöht seine Konzentration auf die Atmung, indem er beim Einatmen die Zahl Eins leise und bewusst zählt, dann ausatmet und wiederum die Eins mitzählt. Beim zweiten Einatmen zählt er die Zwei und beim zweiten Ausatmen ebenfalls. Dies setzt er bis zur Zahl Zehn fort. Dann beginnt der Sportler wieder bei Eins. Wenn er beim Zählen einen Fehler macht oder es ganz vergisst, beginnt er wieder bei Eins. Diese Übungen können auch im Alltag durchgeführt werden.

Morgenübung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung zielt darauf ab, den Athleten bewusst achtsam für den Moment zu machen, indem er gleichzeitig spürt, hört, fühlt, riecht, schmeckt und sich umschaute. Er braucht eine kleine Willensanstrengung, um die Aufmerksamkeit absichtlich geteilt halten zu können, was ganz wichtig ist. Die gesamte Aufmerksamkeit soll nie nur auf das Hören oder Sehen ausgerichtet sein, sondern stets in Verbindung mit den Empfindungen im Körper, in Armen und Beinen stehen.

Wie? Der Trainer instruiert den Athleten, dessen Körper bewusst zu spüren und beim rechten Fuss zu beginnen, danach weiter zum rechten Unterschenkel, Knie, rechter Oberschenkel, über die rechte Hand, den Unterarm, Ellbogen, rechten Oberarm, zur Schulter, durch den Oberkörper zur linken Seite, zur Schulter, zum Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, zur Hand, zum linken Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, linken Fuss. Dann versucht der Athlet, Beine und Arme gleichzeitig wahrzunehmen, auch Geräusche und Töne zu hören und gleichzeitig seinen Körper weiter zu spüren. Bei dieser Übung geht es darum, die Gegenstände wie ein neugieriges Kind zu betrachten, so, als sähe der Athlet sie zum ersten Mal. Dauer: 5 bis 20 Minuten.

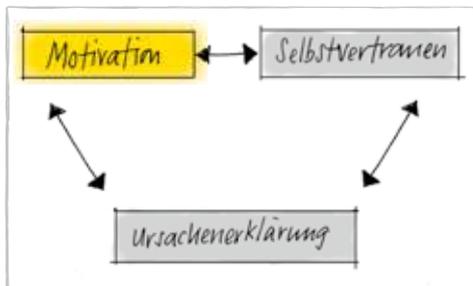
Variation: Der Athlet kann die Übung auch für sich alleine durchführen. Auch bei alltäglichen Verrichtungen wie beispielsweise Kaffeetrinken (bewusst schmecken und die Wärme spüren) kann er versuchen, Teile des Körpers oder die Umwelt sinnlich wahrzunehmen.



Psychische Energie: Förderung der emotionalen Substanz



Motivation, Selbstvertrauen und die Ursachenerklärung nach Erfolg und Misserfolg machen die energieliefernden psychischen Aspekte der sportlichen Leistung aus. Zusammen bilden sie die emotionale Substanz.



Teilbereiche der emotionalen Substanz.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Motivation

Theoretische Grundlagen

Alle Prozesse, welche psychische und physische Vorgänge auslösen und in Gang halten, werden als Motivation bezeichnet. Sie ist Antrieb für das menschliche Verhalten. Weil Trainerinnen ihre Athleten dazu hinführen möchten, hart zu trainieren, sich zu verbessern und in einem Wettkampf ihr gesamtes Können zu zeigen, ist Motivation im Sport zentral.

Menschliches Handeln wird durch das Streben nach positiven (z. B. Freude) und das Vermeiden von negativen Gefühlen (z. B. Schuld oder Scham) angetrieben. Personen führen Tätigkeiten aus, wenn diese für sie einen hohen persönlichen Wert aufweisen, entweder, indem sie Spass machen, oder, indem der Person durch sie hohe Anerkennung zuteil wird. Zudem muss sich die Person zutrauen, die Tätigkeit erfolgreich ausüben zu können (siehe «Selbstvertrauen»).

Der Handlungsantrieb, positive Gefühle zu erleben, ist demjenigen, negative Gefühle zu vermeiden, vorzuziehen, da diese Motivationsart stärker und somit nachhaltiger ist. Nach der Selbstbestimmungstheorie (eine wichtige Motivationstheorie) wird dieser Antrieb durch drei universelle Grundbedürfnisse des Menschen ergänzt:

- Bedürfnis nach Kompetenz, d. h. das Verlangen, sich als kompetent zu erleben (die Sportlerin merkt, dass sie etwas gut kann)
- Bedürfnis nach Autonomie (die Sportlerin kann gewisse Dinge [mit-] bestimmen)
- Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit oder Eingebundensein (die Sportlerin fühlt sich in einer Gruppe akzeptiert und hat Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen)

Kann eine Person durch Sport positive Gefühle erleben (und negative vermeiden) sowie das Bedürfnis nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit befriedigen, ist sie auch motiviert.

Da es ein Grundbedürfnis des Menschen ist, sich als kompetent zu erfahren, ist er von Natur aus motiviert, gute Leistungen zu erbringen. Damit er die erbrachte Leistung auch werten und sich als kompetent («Ich kann etwas») oder inkompetent («Ich kann nichts») beurteilen kann, werden zwei Perspektiven unterschieden:

1. Die Sportlerin vergleicht ihre Leistung mit eigenen früheren Leistungen (individuelle Bezugsnorm).
2. Sie vergleicht ihre Leistung mit derjenigen anderer Sportlerinnen (soziale Bezugsnorm).



Diesen beiden Perspektiven entsprechend, werden auch zwei Zielorientierungen unterschieden: die Aufgaben- und die Wettbewerbsorientierung. Wenn die Sportlerin versucht, sich immer wieder zu verbessern und Neues zu lernen, liegt eine Aufgabenorientierung vor. Wenn das grundlegende Ziel der Sportlerin darauf ausgerichtet ist, besser als alle anderen zu sein, liegt eine Wettbewerbsorientierung vor. Wenn es für eine wettbewerbsorientierte Sportlerin nicht möglich ist, die Beste in der Gruppe zu sein, wird sie versuchen, mit möglichst wenig Einsatz in etwa gleich gute Leistungen wie die anderen zu zeigen. Somit wird sie sich nicht optimal weiterentwickeln.

Will eine Sportlerin im Spitzensport erfolgreich sein, müssen beide Zielorientierungen bei ihr hoch ausgeprägt vorhanden sein. Problematisch kann es werden, wenn die Wettbewerbsorientierung hoch und die Aufgabenorientierung gleichzeitig tief ist. Diese Ausprägung führt dazu, dass die Sportlerin bei fehlenden Leistungen nicht mehr den vollen Einsatz zeigt oder mit hoher Wahrscheinlichkeit mit dem Sport aufhört. Grundsätzlich ist eine hohe Aufgabenorientierung ideal, um sich immer wieder verbessern zu wollen und hohen Einsatz zu zeigen. Deshalb soll bei der Arbeit mit jungen Sportlerinnen vor allem die Entwicklung der Aufgabenorientierung gefördert werden. Diese ist eng mit der Erfolgsmotivierung verbunden. Erfolgsmotivierte setzen sich Ziele so, dass sie sie häufig erreichen und darauf stolz sein können. Das heisst, sie kommen zu vielen Erfolgserlebnissen.

Es gibt aber auch Athletinnen, welche extrem negativ orientiert sind, d.h. nur auf ihre Fehler und Missgeschicke

fokussieren. Misserfolgsängstliche, das Gegenteil von Erfolgsmotivierten, versuchen, Misserfolg zu verhindern. Sie setzen Ziele in der Regel entweder ganz tief oder ganz hoch an. Das führt dazu, dass sie kaum Erfolg erleben, da sie die hohen Ziele fast nie erreichen. Sie werten dies aber nicht als Misserfolg, da das Ziel ohnehin schwierig zu erreichen ist. Bei tiefen Zielen verspürt die Athletin auch bei Zielerreichung kein Erfolgserlebnis (Stolz), da sie das Ziel als so leicht einstuft, dass es sowieso fast jede erreichen kann. Misserfolgsängstliche tendieren auch dazu, sportliche Situationen eher als druckvoll zu empfinden.

Wird eine Sportart aus reiner Freude am Sporttreiben selbst ausgeführt, spricht man von intrinsischer Motivation(-regulation). Der Antrieb, sportlich aktiv zu sein, kommt von der Person selbst, also von «innen». Wer Sport ausübt, um eine Belohnung zu erhalten oder eine Bestrafung zu vermeiden, ist extrinsisch motiviert. Der Antrieb wird von anderen Personen, von «ausen» gesteuert. Intrinsische Motivation ist in der Regel stärker und vor allem stabiler.

Eine starke und beständige Motivation liegt ebenfalls vor, wenn Handlungen dem Erreichen von persönlichen Zielen und Werten dienen und von der Person selbst ausgehen. Werden Ziele von aussen vorgegeben, ist die Sportlerin nur dann stark motiviert, wenn sie sie übernimmt, sich mit ihnen identifiziert und sie akzeptiert. Obwohl es sich bei beiden Formen nicht um reine intrinsische Motivation handelt, kommt ein grosser Anteil des Antriebs von «innen».

Anwendungsprinzipien

Folgende Grundsätze sind für den Aufbau und die Aufrechterhaltung der Motivation zu berücksichtigen:

1. Die (Spiel-)Freude steht im Zentrum: Sport soll Spaß machen. Die Trainingseinheiten und Wettkämpfe/Spielformen müssen so aufgebaut sein, dass das Erleben von Spaß im Vordergrund steht. Dies gilt für alle Altersgruppen und Leistungsniveaus.
2. Es gilt, die menschlichen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit zu berücksichtigen und zu befriedigen:

Kompetenzgefühl	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle, realistische Zielsetzungen erarbeiten • Erfolgserlebnisse ermöglichen durch Übungsreihen, die dem Können angepasst sind • individuell, positiv und unterstützend rückmelden. Achtung: Rückmeldungen sollen der Leistung angepasst sein, d. h. nicht für jede kleine Anstrengung gegeben werden; auch Fehler dürfen thematisiert, müssen jedoch mit Perspektiven zur Weiterentwicklung ergänzt werden (Pfad – Ziel) • Unterrichts- und Trainingsklima schaffen, welches Fehler und das Erproben unbekannter Bewegungen sowie das Ausloten von Grenzen zulässt
Autonomiegefühl	<ul style="list-style-type: none"> • Mitspracherecht gewähren (z. B. Gruppen bilden oder eigenes Gestalten des Einlaufens) • Ziel und Aufgabenwahl selbst bestimmen (lassen) • wichtige (persönliche) Werte (z. B. Respekt) vermitteln und/oder befriedigen • gemeinsame Regeln (Commitments) erarbeiten und mitbestimmen lassen • Ziele gemeinsam definieren
Zugehörigkeitsgefühl	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisse in der Gruppe fördern • gemeinsame Identität übernehmen, weiterentwickeln und leben (z. B. mit einem speziellen Einlaufübchen)

3. Die individuelle Bezugsnorm setzt den Maßstab: Spezifische Rückmeldungen sollen hauptsächlich persönliche Verbesserungen thematisieren und individuelle Lernfortschritte betonen. Zudem lobt der Leiter nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Einsatz des Sportlers.
4. Als wichtigste Motivationstrainingsform gilt die systematische Arbeit mit individuellen, realistischen und herausfordernden Zielsetzungen: Diese müssen an das Können, das Alter und das Leistungsniveau jedes Sportlers angepasst sein. Ziele sollen SMART sein:

S	Spezifisch: Sie müssen auf einen bestimmten festgelegten Bereich der Leistung bezogen sein.
M	Messbar: Der Sportler muss wissen, wann er das Ziel erreicht hat und wie gemessen wird.
A	Anpassbar und attraktiv: Bei veränderten Voraussetzungen (z. B. einer Verletzung) müssen Ziele angepasst werden können. Sie sind so attraktiv zu wählen, dass der Sportler sie auch erreichen will (sie sollen «leuchtende Augen erzeugen»).
R	Realistisch: Ziele müssen so gesetzt sein, dass zwei Drittel davon erreicht werden können (die Erfolgserlebnisse sollen die Misserfolgserlebnisse überwiegen; die Ziele müssen dennoch herausfordernd sein).
T	Terminiert: Der Zeitpunkt wird festgelegt, wann das Erreichen des Ziels überprüft werden soll.

Ist der Unterschied zwischen Ziel und aktuellem Können des Sportlers zu gross, sind Zwischenziele zu setzen. Ziele sollen einen langfristigen (wo steht der Sportler Ende Saison?), mittelfristigen (wo steht er Ende Monat?) und kurzfristigen Zeithorizont haben (was kann er Ende Training?) und können sowohl das Training als auch den Wettkampf umfassen. Sie sollen die Leistung (Ergebnisziele) und die Art und Weise betreffen, wie man das Ziel erreicht (Prozessziele). Je näher der Sportler am Zeitpunkt der Leistungserbringung ist, desto mehr haben die Prozessziele (Wie?) im Vordergrund zu stehen. Bei der Leistungserbringung selbst sind nur noch die Prozessziele zu beachten (siehe «Zielsetzungshierarchie»). Nach den Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen (siehe «Selbstgespräche») sind Ziele immer positiv zu formulieren: «Was will ich erreichen» anstelle von «Was will ich verhindern». Um die realistische Selbsteinschätzung zu fördern und eine Erfolgsmotivierung aufzubauen, sollen

Ergebnisziele in Optimalziele (alles läuft optimal → in etwa 10–25% der Fälle), Normalziele (es läuft normal, wie etwa im Saisondurchschnitt → in etwa zwei Drittel der Fälle) und Minimalziele (einiges läuft schief → in etwa 10–25% der Fälle) aufgeteilt werden (siehe «Zielsetzungshierarchie»). Trotz systematischer Zielsetzungsarbeit steht die Freude am und beim Sporttreiben immer im Zentrum.

Ziele unterscheiden sich insofern von Träumen und Visionen, als sie immer SMART bzw. realistisch sein sollen. Den Realitätsgrad von Visionen oder Träumen kann der Sportler in der Regel (noch) nicht beurteilen, da der zeitliche Abstand von Vision und Leistungserbringung zu gross ist, um wirklich realistische Einschätzungen vornehmen zu können. Visionen dienen dem Sportler jedoch als Fixsterne am Himmel, welche ihm die allgemeine Richtung weisen.

Praktische Beispiele

Vision: Der Traum des Sportlers

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Der Athlet soll lernen, Träume und Visionen von Zielen zu unterscheiden. Er setzt sich bewusst mit seinen Träumen auseinander. Das setzt Motivation für einen langen Trainingsprozess frei.

Wie? Der Athlet beantwortet die Frage der Trainerin, was sein Traum sei, was er erreichen möchte. Dieses Endziel soll er zeichnerisch umsetzen, möglichst farbig und anschaulich darstellen und ins nächste Training mitbringen. Trainerin und Athlet betrachten die Zeichnung gemeinsam, besprechen sie und hängen sie nachher an eine Stelle, wo sie gut sichtbar bleibt. Diese Übung darf nicht zu oft gemacht und nur alle drei bis vier Jahre wiederholt werden.

Variation:

1. Die Zeichnung wird nicht aufgehängt, sondern an einem sicheren Ort aufbewahrt und nur sporadisch oder in Zeiten, in denen es schlecht oder gut läuft, wieder hervorgeholt.
2. Der Athlet zeichnet eine Pyramide oder den Weg zum Traumziel. Endziel ist die Spitze der Pyramide oder das Ende des Weges.

Langfristige Zielsetzung: Was will der Sportler in einem Jahr erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich langfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. Fortschritte werden sichtbar gemacht. Das trägt zu einer Verbesserung der Trainingsqualität bei, damit langfristige Ziele erreicht werden können.

Wie? Die Trainerin fordert die Sportler auf, sich zu überlegen, welche Ziele sie in einem Jahr erreicht haben wollen. Danach füllen sie ein Zielblatt aus, das in Prozess- und Ergebnisziele unterteilt ist. Die Trainerin legt das Datum fest, wann die Ziele überprüft und analysiert werden. Der Fokus liegt auf den Ergebniszielen. Achtung: Alle Ziele müssen SMART sein (siehe «Anwendungsprinzipien», Punkt 4).

Variation: Lang-, mittel- und kurzfristige Zielsetzungen können mit einer Bergtour verglichen werden. Als langfristiges Ziel fungiert der Berggipfel, die mittelfristigen Ziele stellen Teilziele oder Vorgipfel des Berges dar und die kurzfristigen Ziele sind mit einzelnen Etappen der Bergtour vergleichbar. Langfristige Ziele über einen Zeitraum von zwei bis vier Jahren machen erst bei Athleten ab dem 18. Altersjahr Sinn.

Siehe Vorlage auf S. 87.

Mittelfristige Zielsetzung: Was will der Sportler in einem Monat erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich mittelfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. Fortschritte werden sichtbar gemacht. Das trägt zu einer Verbesserung der Trainingsqualität bei.

Wie? Die Trainerin fordert die Sportler auf, sich zu überlegen, welche Ziele sie in einem Monat erreicht haben wollen. Danach füllen sie ein Zielblatt für den nächsten Monat aus. Nach Ablauf dieses Monats findet ein Gespräch mit der Trainerin statt. Gemeinsam analysieren sie, ob die gesetzten Ziele erreicht oder nicht erreicht worden sind. Diese Übung betont die Fortschritte des Prozesses, setzt also Prozessziele. Hat der Athlet die Ziele nicht erreicht, leiten die Trainerin und der Athlet Massnahmen zur Verbesserung ein.

Siehe Vorlage auf S. 87.

Kurzfristige Zielsetzung: Was will der Sportler nach dem Training erreicht haben?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT im Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich kurzfristige Ziele respektive Prozessziele zu setzen. In jedem Training sollen Fortschritte erzielt und die Trainingsqualität verbessert werden.

Wie? Anhand des Trainingsthemas setzt sich jeder Sportler ein Ziel für die drei Bereiche Physis, Technik/ Taktik und Verhalten/Mentales und schreibt sie auf ein Blatt. Nach dem Training wird das Erreichen der Ziele überprüft. Hat der Sportler sie erreicht, setzt er sich im nächsten Training neue. Erreicht er sie nicht, werden die Gründe analysiert. Im nächsten Training kann er sich das gleiche Ziel nochmals setzen, es abändern oder vereinfachen. Aufgrund der Analyse können neue (Trainings-)Massnahmen festgelegt werden.

Variation: Bei 5- bis 9-Jährigen kann auch sporadisch mit Trainingszielen gearbeitet werden. Die Ziele werden nur mündlich formuliert. Jedes Kind wird zu Beginn des Trainings aufgefordert, sich ein kleines Ziel zu setzen. Der Trainer fragt die Kinder am Ende der Lektion, ob sie ihr Ziel erreicht haben. Alle erhalten eine Rückmeldung.

Siehe Vorlage auf S. 88.

Zielsetzungen für den Wettkampf: Zielsetzungshierarchie

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training			15–20	20+	alle

Wozu? Der Athlet lernt, sich realistische Ziele zu setzen. Anhand von Prozesszielen legt er den Fokus auf das «Wie» der Leistungserbringung. Indem er die Ergebnisziele in Optimal-, Normal- und Minimalziele unterteilt, erreicht er einen Grossteil der (Normal-)Ziele. Dadurch kann er den Leistungsdruck vermindern und systematisch eine Erfolgsmotivierung aufbauen.

Wie? Die Sportler halten ihre Ziele für den Wettkampf mit Hilfe des Arbeitsblattes «Zielsetzungshierarchie» schriftlich fest. Sie unterscheiden zwischen Prozesszielen (Wie mache ich etwas: technische, mentale oder taktische Zielsetzungen) und Ergebniszielen (Leistungsziel oder Rangziele). Kurz vor und während des Wettkampfs konzentriert sich der Sportler nur noch auf das Erreichen der Prozessziele. Nach dem Wettkampf wird die Zielerreichung überprüft. Alle Ziele sind nach den Prinzipien von SMART formuliert. Ergebnisziele werden dreistufig in Optimal-, Normal- und Minimalziele unterteilt.

Variation: Bei ganz jungen Sportlern (5–9, 10–14) wird nur mit Verhaltens- oder Technikzielen gearbeitet. Leistungsziele (ohne Rangziele) können zusammen mit Optimal-, Normal- und Minimalzielen bei 10–14-Jährigen eingeführt werden. Bei geübten Sportlern kann die Zielformulierung in Absprache mit dem Trainer auch mündlich erfolgen.

Siehe Vorlage auf S. 88.

Zielsetzungshierarchie				
Wettkampf: _____ Datum: _____				
Prozessziele	Verhaltensziel (Mehrfach-Ziel)			
	Technikziel			
Ergebnisziele	Leistungsziel (Punkte, Zeit, Meter)	Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
	Rangziel			

Sportlerpokal

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT im Training	5–9	10–14			alle

Wozu? Jede Person erhält Anerkennung für die erbrachte Leistung. Die Freude am Wettkampf bleibt bestehen, der Teamgedanke wird gefördert. Alle empfangen eine positive Rückmeldung.

Wie? Der Trainer bestimmt, dass alle Teammitglieder nach einem Wettkampf einen Pokal (Diplom) erhalten, weil sie sich tadellos eingesetzt haben. Die wichtigsten sportlichen Elemente und die Stärken der Einzelnen werden in der Gruppe notiert und entsprechende Diplome vorbereitet (z. B. für den besten Einsatz, die beste Emotionsregulation, den schönsten Sprung, die wirksamste Verteidigung usw. Das Diplom kann eine vorbereitete Urkunde sein). Am Ende des Wettkampfes entscheidet die Gruppe, wer welchen Pokal erhält und für welche Leistung. Dann werden die Pokale (Diplome) einzeln verteilt und von Applaus umrahmt.

Variation: Diese Form der Anerkennung kann auch für Trainingsleistungen oder -anwesenheiten eingesetzt werden.

Siehe Vorlage auf S. 89.

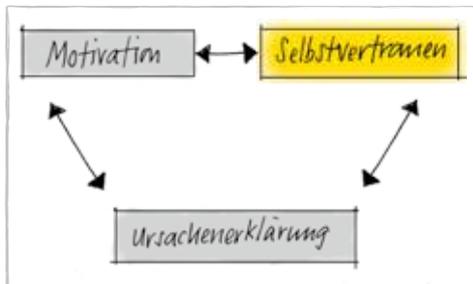


Dessert

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT im Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Jede Person erhält Anerkennung und positive Rückmeldungen. Der Teamgedanke wird gefördert.

Wie? Der Trainer notiert die Namen jedes Sportlers seines Teams einzeln auf ein Blatt. Er verteilt die Blätter und Stifte auf dem Hallenboden. Er instruiert die Sportler, von Blatt zu Blatt zu gehen und bei jedem Namen eine positive Aussage zu notieren («Du kannst gut zuhören.»). Alle müssen zu jedem Teamkollegen eine positive Aussage finden und aufschreiben. Am Schluss dürfen die Sportler die Aussagen auf ihrem Blatt lesen und mit nach Hause nehmen.



Teilbereiche der emotionalen Substanz.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Selbstvertrauen

Theoretische Grundlagen

Selbstvertrauen, «sich selber (ver-)trauen», ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass der Mensch überhaupt Herausforderungen in Angriff nimmt. Es bildet ein wichtiges Fundament der sportlichen Leistungsfähigkeit.

Nicht umsonst nennen Trainer und Sportlerinnen den Mangel an Selbstvertrauen als eine der häufigsten Ursachen für ausbleibenden Erfolg. Dementsprechend hoch ist auch der Wunsch, Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken. Ein stabiles und gutes Selbstvertrauen hat einen positiven Einfluss auf ...

- die persönlichen Denkmuster (die Sportlerin bleibt eher optimistisch und hört bei Erklärungen aufmerksamer zu)
- Zielauswahl und Zielsetzungshöhe (die Sportlerin wählt Ziele aus, die attraktiv, herausfordernd und realistisch sind)
- die Anstrengungsbereitschaft (die Sportlerin ist bereit, bis an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu gehen)
- den Durchhaltewillen (die Sportlerin bleibt auch bei Widerständen zielstrebig an der Arbeit)
- die Leistung (durch bessere Planung, erhöhte Konzentration, grössere Anstrengung und mehr Willenseinsatz fallen die Leistungen besser aus)
- emotionale Reaktionen nach der Leistungserbringung (Erleben von Stolz oder Frustration – und damit auch Stärkung der gesamten emotionalen Substanz)

Ein stabiles und starkes Selbstvertrauen ist Folge eines hohen Selbstbewusstseins. Sich selber «bewusst sein», also wissen, was man kann und was nicht, welches die eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche sind, bildet das Fundament des eigenen Selbstvertrauens. Dabei ist es wichtig, sich auch seiner eigenen Ziele, Entwicklungsmöglichkeiten und Grenzen bewusst zu sein, sie anzuerkennen und, als für den aktuellen Zeitpunkt geltend, zu akzeptieren. Mit diesem Wissen können Grenzen ausgelotet und verschoben werden, was wiederum Selbstvertrauen aufbaut. Selbstbewusstsein und Kenntnis der eigenen Fähigkeiten sind eng miteinander verbunden. Eine realistische Selbsteinschätzung stärkt das Selbstbewusstsein und fördert das Setzen von herausfordernden Zielen (siehe «Motivation»). Das Erreichen von selbstgesetzten Zielen führt zu Erfolgserlebnissen, und diese wiederum stärken das Selbstvertrauen. Es ist sehr wichtig, dass immer eigene frühere Leistungen als Massstab für die Beurteilung der eigenen aktuellen Leistung herangezogen werden. Die Sportlerin vergleicht also ihre aktuelle mit früheren Leistungen, um schlüssig zu beurteilen, ob das Ergebnis befriedigt. Sie oder der Trainer verwendet also die individuelle Bezugsnorm.

Ein übersteigertes, unrealistisches (und damit zu hohes Selbstvertrauen) kann negative Auswirkungen haben, da der Einsatz und die Beharrlichkeit in der Vorbereitung auf einen Wettkampf bei Überschätzung geringer sind und damit am Wettkampf selbst auch nicht die maximal mögliche Leistung erreicht wird (siehe «Ursachenerklärung»).

Anwendungsprinzipien

Selbstvertrauen kann auf vielfältige Weise aufgebaut und gefestigt werden. Grundsätzlich gilt: Alles, was das eigene Bewusstsein erhöht, steigert auf längere Sicht das Selbstvertrauen. Zusätzlich stärkt das Erfahren von Erfolgserlebnissen das Selbstvertrauen. Sportlerinnen sollen also immer wieder die Möglichkeit erhalten zu erkennen, was sie können. Dies wird gefördert durch ...

- methodische Aufbaureihen, die dem Niveau der Sportlerinnen angepasst sind
- das Verwenden der individuellen Bezugsnorm bei Rückmeldungen
- regelmässiges, positives, aber ehrliches Feedback durch die Trainerin
- Videofeedback mit dem Fokus auf gute Aspekte der Bewegung/Handlung (Was war gut?)
- Verwendung des Feedback-Sandwichs als Prinzip für Rückmeldungen (siehe die Übung in diesem Kapitel)
- Rückmeldungen durch andere Sportlerinnen der Trainingsgruppe (Was ist gut gelungen, was weniger?)
- regelmässige Beurteilung der eigenen Leistung durch die Sportlerin (Innensicht) und der Vergleich mit dem Urteil der Trainerin oder der anderen Sportlerinnen (Aussensicht)
- regelmässige Vorhersagen betreffend die eigene Leistung und Vergleich derselben mit der tatsächlich erbrachten
- regelmässiges Setzen von (realistischen) Zielen und Zwischenzielen sowie regelmässiges Überprüfen der Zielerreichung (siehe «Motivation»)
- das Ausdrücken von Vertrauen durch die Trainerin oder durch Mannschaftsmitglieder
- bewusstes Ausloten und Überschreiten von Grenzen und Eingehen von Risiken sowie die Anerkennung solcher Anstrengungen durch die Trainerin
- das Angehen von Ängsten und den Versuch, diese abzubauen

Neben den genannten allgemeinen Prinzipien sind folgende Quellen von Selbstvertrauen bekannt:

- Vorhergehende Erfolgserlebnisse (Leistungserfolg): Sie können durch Präsentation von Videosequenzen oder Visualisierungen wieder in Erinnerung gerufen werden. Ein Abschlusstraining kann absichtlich so gestaltet sein, dass die gewählten Übungen von den Sportlerinnen gut gelöst werden können (leichtere Gewichte, einfache Übungsauswahl)



- Beobachtung anderer erfolgreicher Modelle (stellvertretende Erfahrung/Modelllernen): Zeigen und In-Erinnerung-Rufen von Sportlerinnen oder Teams mit vergleichbarem Niveau, die eine ähnliche Situation, die zu bewältigen ist, erfolgreich gemeistert haben
- Verbale Überzeugung: Die Athletinnen werden durch das «Zureden» der Trainerin oder anderen Betreuungspersonen von der eigenen Leistungsfähigkeit überzeugt
- Physiologische Informationen des eigenen Körpers (Erregung, Körperspannung, Wahrnehmung von Kraft): Das Wahrnehmen eines angenehmen eigenen Muskeltonus steigert das Selbstvertrauen (z. B. kurzes Krafttraining mit dem Ziel, den Muskeltonus zu erhöhen); Körpersignale (Nervosität) können als optimale Einstellung bzw. als leistungsförderlich interpretiert werden
- Emotionale Zustände: Das Selbstvertrauen ist bei unangenehmen Stimmungen wie Angst, Ärger usw. geringer als bei angenehmen Gefühlen wie gute Laune. Deshalb ist es angebracht, zur Stimmungsauflockerung beispielsweise kleine Spielformen wie «Schere, Stein, Papier» durchzuführen
- Bildliche Vorstellungen: Sie werden durch das Visualisieren von vergangenen oder zukünftigen Erfolgserlebnissen unterstützt
- Führungsverhalten der Trainerin: Durch ihre Ausstrahlung kann sie Zuversicht verbreiten und das Selbstvertrauen der betreuten Sportlerinnen erhöhen (Vertrauen geben)
- «Embodiment»: Die Athletin nimmt bewusst eine aufrechte Körperhaltung ein, welche Selbstvertrauen ausdrückt

Praktische Beispiele

Prognosetraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
POT	10-14	15-20	20+	Tennis, Volleyball

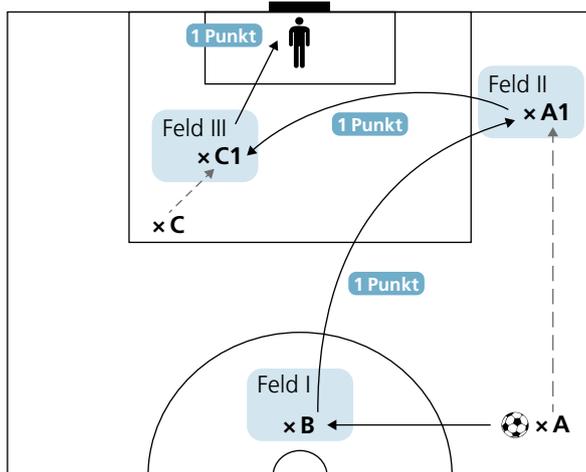
Wozu? Ziel der Übung ist es, dass der Athlet lernt, sich und sein Können realistisch einzuschätzen, und die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, Erfolgserlebnisse zu haben.

Wie? Die Trainerin gibt dem Sportler die Anweisung, 10 Aufschläge auszuführen. Wie viele davon bringt er in das Feld? Er gibt eine schriftlich festgehaltene Prognose über das Ergebnis ab, z. B. er bringe 9 von 10 Aufschlägen ins Feld.

Die praktische Ausführung der Übung erfolgt möglichst spielnah. Danach überprüfen der Athlet und die Trainerin, ob die aufgestellte Prognose realistisch oder unrealistisch war und woran es gelegen hat, dass sie erreicht, nicht erreicht oder übertroffen wurde. Bei einer unrealistischen Prognose passt die Trainerin die Schwierigkeit der Übung oder die Anweisung an. Möglicherweise weist die Trainerin den Athleten an, das nächste Mal weniger Risiko einzugehen.

Variation Fussball

1. Die Trainerin kann mit einem «offenen Prognosetraining» den Druck auf den Sportler erhöhen, indem sie seine aufgestellte Prognose in der Trainingsgruppe veröffentlicht (z. B. Prognose und Resultat auf Flipchartpapier oder einer Tafel für alle sichtbar machen).
2. Die Trainerin erhöht den Anreiz durch Belohnung: Wer sich richtig einschätzt, darf bei der darauffolgenden Spielform die Mannschaften bilden.
3. Eine grosse Zuschauermenge steigert die psychische Beanspruchung der Spieler.
4. Prognosetraining im Mannschaftssport: Die Mannschaft wird in 4 Gruppen à 3 Spieler (A, B, C) eingeteilt. Die abgebildete Übung wird als Gruppenübung durchgeführt.



Jede Gruppe darf 10 Minuten üben und gibt danach eine Prognose zur Punktzahl bei vier Durchgängen ab (= max. 12 Punkte). Danach wird die Übung ausgeführt. Die erbrachten Leistungen werden mit Punkten bewertet:

- A spielt einen flachen Pass auf B in Feld I und läuft danach nach A1.
- B spielt mit zwei Ballberührungen einen Flugball zu A1 in Feld II = 1 Punkt
- A1 spielt mit zwei Ballberührungen einen Flankenball zu C1 in Feld III = 1 Punkt
- Direkte Flankenverwertung durch C1 mit Torerfolg = 1 Punkt

Aus: Eberspächer, H. & Immenroth, M., 1998.

Danach erfolgt der Vergleich der IST- mit den SOLL-Werten. Die abgegebenen Prognosen werden analysiert. Haben sich die Spieler überschätzt, müssen sie künftig ihre Ziele realistisch nach unten korrigieren. Haben sich die Spieler unterschätzt, müssen sie sich in Zukunft höhere Ziele setzen.

Weitere Sportarten: Die dargestellten Trainingsformen können praktisch auf alle Sportarten übertragen werden.

Siehe Vorlage auf S. 89.

Datum	Prognose	Resultat	Überprüfung der Prognose	Gründe	Veränderung für das nächste Training
12.11.2014	9 von 10	8 von 10	unrealistisch	zu viel Risiko	Sanfter oder ausfallen

Feedback-Sandwich

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
	5–9	10–14	15–20	20+	
Trainerverhalten				20+	alle

Wozu? Die Athletin erhält systematisch Rückmeldungen, welche den Selbstwert und das Selbstvertrauen stärken. Dies setzt eine positive Lernspirale in Gang.

Wie? Damit die Athletin Selbstvertrauen aufbauen kann, haben Rückmeldungen der Trainerin generell nach dem Prinzip des Feedback-Sandwichs zu erfolgen. Das Feedback beginnt mit einem positiven Punkt, etwa: Die Kurvenlage im Hochsprunganlauf war schon sehr gut. Dann folgt eine Korrekturrückmeldung: Wenn die Athletin in der Kurve noch mehr Druck aus den Fussgelenken aufbaue, könne sie den Absprung noch verbessern. Der Abschluss der Rückmeldung zeigt die Entwicklungsrichtung auf und enthält eine motivationale Verstärkung: Wenn die Athletin das umsetzen könne, werde es ihr gelingen, ihre Anlaufgeschwindigkeit auszunutzen und noch höher zu springen. Sie solle es gleich noch einmal versuchen.



Teamrückmeldung nach dem Spiel

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
		10–14	15–20	20+	
PT im Training		10–14	15–20	20+	alle Teamsportarten

Wozu? Ziel ist, sich des eigenen Könnens bewusst zu werden. Es geht darum zu lernen, auf positive Aspekte zu achten und aufbauende Rückmeldungen zu geben. Daraus entwickelt der Sportler systematisch Selbstvertrauen.

Wie? Im Anschlusstraining an ein Spiel setzt sich die ganze Mannschaft in einen Kreis. Jeder Spieler teilt seinem Nachbarn zur Linken mit, was er im letzten Spiel gut oder sehr gut gemacht habe («Ich finde, du hast im letzten Spiel sehr viele Zweikämpfe gewonnen»). Dieser Vorgang setzt sich der Reihe nach fort, bis jeder eine Rückmeldung gegeben und erhalten hat. Achtung: Diese Form soll regelmässig, aber nicht jedes Mal durchgeführt werden. Die Rückmeldung muss immer mit einer «Ich-Formulierung» beginnen.

Variation:

1. Die gleiche Übung ausführen, dem Spieler zur Linken wird aber vor dem Spiel gesagt, was seine Stärke sei («Ich finde, du hast eine sehr gute Spielübersicht»).
2. Die gleiche Form anwenden, aber nach den Prinzipien des Feedback-Sandwichs rückmelden.

Vorgeben von einfachen Taktiken und Zielsetzungen

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
	5–9	10–14	15–20	20+	
Trainerverhalten	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Trainerin stellt dem Athleten eine Aufgabe so, dass sie zu bewältigen ist, indem sie unerreichbar scheinende Ziele in Teilziele gliedert und lösbar macht.

Wie? Die Trainerin stellt eine schwierig zu erreichende Aufgabe. Sie gliedert sie in einfache, zu bewältigende Ziele und Zwischenziele und verlangt eine entsprechende Spieltaktik (z. B. kurze, genaue Pässe, einfacher Spielaufbau usw.).

Positive Zustimmung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		15–20	20+	alle

Wozu? Die Athletin soll immer wieder an die eigenen Stärken erinnert werden und eine positive Grundhaltung aufbauen.

Wie? Der Trainer weist die Athletin an, sich zu überlegen, was ihre Stärken sind und warum der nächste Wettkampf oder das nächste Spiel erfolgreich verlaufen werde. Die Athletin hält diese Punkte schriftlich fest und klebt das Blatt z. B. an den Spiegel oder den Kühlschrank, damit sie immer wieder an ihre Stärken erinnert wird. Die Prinzipien für leistungsförderliche Selbstgespräche (siehe «Selbstgespräche») dienen der Athletin als Grundlage. Ihre Einschätzungen der persönlichen Stärken sollen realistisch sein.

Was braucht es zu Topleistungen?

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung dient dazu, eine Bewusstheit für eigene Stärken aufzubauen, Wege zur Verbesserung aufzuzeigen und eine realistische Selbsteinschätzung zu fördern.

Wie? Der Trainer weist die Athletin an, sich zu überlegen, welche Fähigkeiten es braucht, um in ihrer Sportart erfolgreich zu sein. Sie bewertet auf einer Skala von Eins bis Fünf, wie sicher sie ist, dass sie über diese Fähigkeiten verfüge. Die Athletin notiert, warum sie sich bei gewissen Fähigkeiten eine Fünf gegeben hat. Bei den übrigen überlegt sie, wie sie sich steigern kann. Diese Bereiche eignen sich ideal für das Setzen von zukünftigen Zielen.

Siehe Vorlage auf S. 90.

Aufgabe Selbstvertrauen

Überlege dir, welche Fähigkeiten er braucht, um sich in deiner Sportart zu den Top-100 der Welt zu klassieren. Liste diese Fähigkeiten unten auf und bewerte dann auf einer Skala von 1–5, wie sicher du bist, diese Fähigkeiten zu haben (1=Vollständig erreicht, 5=gar nicht).

Fähigkeiten	1	2	3	4	5
*					
*					
*					
*					
*					

Wenn du dir für irgendeine dieser Fähigkeiten eine 5 gegeben hast, hole unten auf, was dich so selbstsicher macht.

Wenn du weniger als 5 bewertet hast, schreibe auf, wie du dich in diesen Bereichen verbessern kannst. Diese Bereiche sind ideal, um dir (neue) Ziele zu setzen.

Embodiment

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb und im Training	10–14	15–20	20+	alle

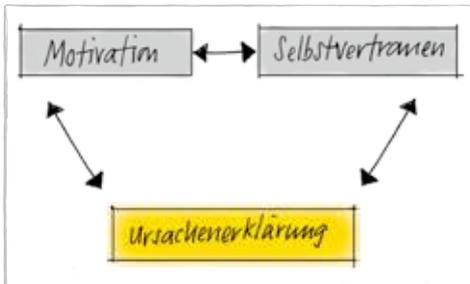
Wozu? Die Übung dient der Aneignung einer positiven Körpersprache. Das neue Handeln wirkt mit der Zeit echt und läuft automatisch ab. Der Sportler leitet eine positive Erfolgsspirale ein und verunsichert mit der selbstbewussten Körpersprache möglicherweise seinen Gegner (oder baut ihn zumindest nicht auf).

Wie? Der Trainer zeigt den Athleten Fotos von Siegern und stellt die Frage, welche Körperhaltung sie zeigen und wie das aussehe. Er erklärt, dass sich die Wahrnehmung der eigenen Körperposition auf das Selbstwertgefühl auswirke. Der Trainer fragt den Athleten, was genau er wo, wann und wie ausstrahlen möchte. Der Sportler formuliert (evtl. zusammen mit dem Trainer) seine Wunschhaltung und entwickelt konkret die gewünschten Körperhaltungen sowie die geeigneten Bilder dazu. Er probiert die Haltungen aus und übt sie ein. Er stellt sich auch vor, sie im Wettkampf einzunehmen. Der Athlet testet sie so oft, bis ihn das Ergebnis zufriedenstellt. Die Körperhaltungen werden als Bilder gespeichert, damit sie jederzeit wieder abrufbar sind.

Nach Misserfolgen soll diese Technik bewusst eingesetzt und die leistungsförderliche Körperhaltung in Training und Wettkampf bei Spielunterbrüchen oder Pausen verwendet werden.

Winning Feeling

Siehe die Übung in «Visualisieren», S. 16.



Teilbereiche der emotionalen Substanz.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Ursachenerklärung

Theoretische Grundlagen

Erfolgserlebnisse und positive Rückmeldungen sind für die Motivation und das Selbstvertrauen von Sportlern enorm wichtig. Aber es ist nicht so, dass Erfolg automatisch Selbstvertrauen nach sich zieht. Es kommt vielmehr darauf an, wie der Sportler das Erfolgserlebnis interpretiert.

Athleten, welche sich vor Misserfolg fürchten (Misserfolgsängstliche), haben oft ein spezifisches Muster, eigene Leistungen zu interpretieren. Sie neigen dazu, die Ursache von Erfolg oder Misserfolg folgendermassen zu erklären:

- Misserfolg tritt aus Gründen auf, die beim Sportler selbst liegen (eigene Schuld, internal).
- Die Gründe für den Misserfolg, die bei der eigenen Person gefunden werden, oder auch ungünstige Faktoren, die nicht bei der Person liegen, werden als stabil (sie verändern sich nicht) und global eingestuft (sie betreffen wichtige gesamthafte Aspekte der Leistungserbringung), z. B. «ich bin untalentierte».
- Der Grund für Erfolg wird oft dem Glück zugeschrieben (external und instabil).

Dieses Erklärungsmuster heisst «pessimistischer Attributionsstil». Es führt dazu, dass kaum Selbstvertrauen aufgebaut wird, weniger positive Gefühle entstehen und die Motivation für die Ausübung der Sportart nicht gestärkt wird.

Ganz anders erfolgsmotivierte Sportler: Sie haben in der Regel einen «optimistischen Attributionsstil». Erfolgsorientierte erklären die Ursache von Erfolg oder Misserfolg folgendermassen:

- Misserfolg stellt sich aufgrund externer Ursachen ein (schlechtes Wetter, starker Gegner, Pech).
- Die Gründe für Misserfolg werden als instabil (sie verändern sich je nach Zeit und Ort) und nicht als global eingeschätzt (sie betreffen nur vereinzelte Aspekte der Leistung).
- Erfolg leitet sich aus internen (die Gründe liegen beim Sportler), stabilen (sie verändern sich über die Zeit nicht stark) und globalen Ursachen ab (sie betreffen ganzheitliche Aspekte der Leistung), z. B. «Ich war erfolgreich, weil ich so talentiert bin».

Diese Interpretation führt dazu, dass Selbstvertrauen aufgebaut, positive Gefühle wahrgenommen und die Motivation zur Sportausübung verstärkt wird. Damit wird die emotionale Substanz langfristig und stabil vergrössert.

Diese persönlichen Muster, Erfolg oder Misserfolg zu erklären, entstehen durch eigene und fremde (z. B. durch Trainer, Eltern, Mitspieler) immer wiederkehrende Ursachenerklärungen. Ständige Bemerkungen im Stile von «Du kannst das nicht» oder «Das ist zu schwierig für dich» bauen eine Misserfolgsangst auf. Die ständige Fokussierung auf Fehler, Misserfolg sowie dauernd negativ formulierte Anweisungen oder Zielsetzungen im Stile von «Wir dürfen nicht verlieren» begünstigen den Aufbau einer Misserfolgsangst ebenfalls. Deshalb ist es wichtig, dass Trainer Rückmeldungen und Erklärungen für Erfolg oder Misserfolg so formulieren, dass der Athlet eine Erfolgsmotivierung und ein optimistischer Attributionsstil entwickeln kann. Als Trainer ist es wichtig zu wissen, welchen Einfluss Ursachenerklärungen für Erfolg oder Misserfolg haben können und wie sie einzusetzen sind, damit die emotionale Substanz gestärkt wird.



Anwendungsprinzipien

Grundsätzlich ist ein realistischer und kein optimistischer Attributionsstil anzustreben. Selbstvertrauen und Motivation sollen gestärkt, aber auch Fehler und Änderungsbedarf erkannt und angegangen werden.

Folgende drei Leitfragen helfen, den persönlichen Attributionsstil einer Athletin gezielt zu analysieren, um ihn nachher verändern zu können:

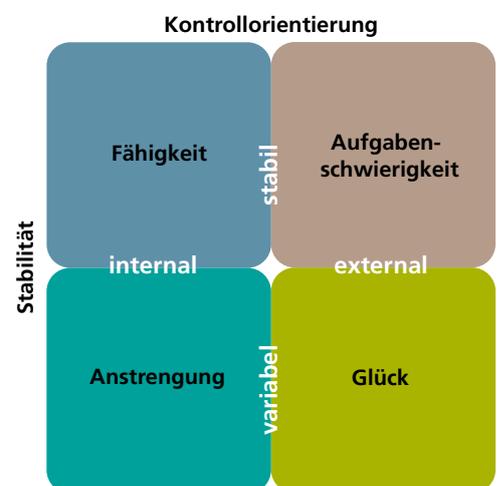
1. Wo liegen die Gründe für das Resultat?
 Macht die Athletin sich selbst für das Resultat verantwortlich? Sucht sie den Grund für Erfolg oder Misserfolg bei sich, bei anderen oder bei Umweltfaktoren?
 Weist sie die Gründe für Erfolg vor allem sich selbst zu, deutet dies auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Werden die Gründe für Misserfolg dagegen mehrheitlich bei sich selbst ausgemacht, könnte ein pessimistischer Attributionsstil vorliegen.

2. Wird dies auch in Zukunft so sein?
 Beurteilt die Sportlerin den Erfolg oder den Misserfolg als stabil, also auch in Zukunft vorhanden, oder als veränderbar?
 Wertet sie die Gründe für Erfolg als stabil, deutet dies auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Beurteilt sie die Gründe für Misserfolg dagegen mehrheitlich als stabil, könnte ein pessimistischer Attributionsstil vorliegen.

3. Konnte die Athletin den Ausgang des Wettkampfs irgendwie beeinflussen?
 Hätte die Athletin auf das Resultat Einfluss nehmen können?
 Beurteilt die Sportlerin den Grund für den Erfolg oder den Misserfolg als veränderbar bzw. als durch eigene Handlungen beeinflussbar?
 Werden die Gründe für Erfolg vorwiegend als veränderbar wahrgenommen, hat dies einen positiven Einfluss auf die Motivation und deutet eher auf einen optimistischen Attributionsstil hin. Werden die Gründe für Misserfolg als nicht veränderbar gewertet, übt dies einen negativen Einfluss auf die Motivation aus und weist auf einen pessimistischen Attributionsstil hin.

Der Trainer kann die Ursachenerklärungen der Athletin beeinflussen, indem er ihr mögliche Gründe für Erfolg vorgibt. Folgende drei Beispiele, die einen Einfluss auf das Selbstvertrauen und die Entstehung von positiven Gefühlen haben, können dem Trainer dabei als Leitlinie dienen:

1. Situation: Das Selbstvertrauen der Athletin soll erhalten oder aufgebaut werden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Erfolg soll vor allem der Sportlerin selbst zugeschrieben und über einen gewissen Zeitraum als stabil beurteilt werden. Warum? Dies wirkt sich positiv auf ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen aus. Beispiel einer solchen Erklärung: «Weil du so talentiert bist, hast du solche Lernfortschritte erzielt.»
2. Situation: Der Trainingsfleiss der Athletin soll beibehalten oder sie soll zu mehr Einsatz angehalten werden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Erfolg soll vor allem der Athletin selbst zugeschrieben, jedoch über einen gewissen Zeitraum als instabil beurteilt werden (d. h., er kann sich verändern). Warum? Damit die Athletin sieht, dass sie durch Training und Anstrengung etwas bewirken kann. Beispiel für eine solche Erklärung: «Weil du in den letzten Monaten so konsequent gearbeitet hast, erreichst du dieses tolle Resultat.»
3. Situation: Das Selbstvertrauen der Athletin soll erhalten oder aufgebaut werden, Änderungsbedarf ist jedoch vorhanden.
 Ursachenzuschreibung/Massnahme: Der Grund für den Misserfolg ist vor allem bei der Athletin selbst zu suchen, wird aber vom Trainer über einen gewissen Zeitraum als veränderbar beurteilt. Warum? Die Athletin hinterfragt ihre Vorbereitung, ohne sich selbst in Frage zu stellen. Sie hat die Möglichkeit, ihr Verhalten zu ändern, um erfolgreich zu sein. Beispiel für eine solche Erklärung: «Wenn du dir bei den Visualisierungsübungen die Strecke genauer eingeprägt hättest, wärst du besser auf die Situation vorbereitet gewesen. Das nächste Mal musst du dir mit Visualisieren die Strecke besser einprägen.»



Ursachenattributionen für Konsequenzen von Verhaltensweisen. Gerrig (2015), S. 450.

Praktische Beispiele

Erfolg systematisch anstreben

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten	5-9	10-14	15-20	20+	alle

Wozu? In dieser Übung geht es darum, systematisch zu lernen, Erfolg anzustreben und die Erfolgsorientierung vorzuleben (Lernen am Modell).

Wie? Der Trainer verwendet systematisch positive Formulierungen. Er spricht davon, dass die Spieler versuchen sollen, Tore zu erzielen, Punkte zu gewinnen, Erfolg zu haben. Er belohnt sie dann, wenn sie Ziele oder Teilziele erreichen. Er gibt systematisch Prozessziele vor (siehe «Motivation»). Er gibt klare Anweisungen, was wie zu tun ist: «Wir übernehmen früh die Initiative im Mittelfeld und spielen nach vorne» (und nicht, was nicht zu tun ist, z. B. «Wir dürfen uns nicht in der Verteidigung einschnüren lassen»). Er verstärkt alle Bemühungen durch Lob, welche darauf abzielen, neue Dinge auszuprobieren und Erfolg zu suchen. Die Gründe für Erfolg werden systematisch als beim Athleten selbst liegend (internal und meist variabel) und für Misserfolg als veränderbar beurteilt (variabel und je nach Situation internal oder external).

Ursachensuche für Erfolg (oder Misserfolg)

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10-14	15-20	20+	alle

Wozu? Ziel dieser Aufgabe ist es zu lernen, Erfolg oder Misserfolg realistisch zu erklären und eine Erfolgsorientierung aufzubauen. Die Trainerin soll den Attributionsstil der Sportler erkennen und systematisch beeinflussen können.

Wie? Nach einem Spiel fordert die Trainerin ihre Spieler auf, Gründe für den Erfolg (bei Spielgewinn) oder den Misserfolg (bei verlorenem Spiel) zu suchen. Dies kann mündlich oder mit Hilfe eines Arbeitsblattes erfolgen. Die Ursachenerklärungen werden im Team oder einzeln besprochen. Falls sie nicht erfolgsorientiert sind, soll die Trainerin den Aufbau einer Erfolgsmotivierung anhand eigener Erklärungen unterstützen. Achtung: Die Gründe müssen realistisch sein.

Variation: Die Übung ist bei jüngeren Sportlern eher im Gespräch durchzuführen.

Siehe Vorlage auf S. 90.

Warum war(en) wir/ich erfolgreich/erfolglos?	
Übungsname:	Datum:
Auftragsgebiet:	
Wofür war(en) <input type="checkbox"/> erfolgreich <input type="checkbox"/> erfolglos	
Gründe:	
Gründe abhängig von mir/uns:	
Äussere Gründe (Gegner, Wetter, Material usw.):	
Was können wir/kann ich tun, damit wir erfolgreich/bleiben/erfolg haben?:	

Leistungen schätzen

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	LA, alle möglich

Wozu? In dieser Übung geht es darum zu lernen, sich realistische Ziele zu setzen, systematisch Erfolgserlebnisse zu haben und sie auch wahrzunehmen. Eine systematisch aufgebaute Erfolgsmotivierung wird angestrebt.

Wie? Der Trainer gibt eine Trainingsform vor, z. B. 6 × 50 m Sprint. Die Athletinnen müssen sich vor jedem 50-m-Sprint eine Zeit als Ziel setzen. Die Ziele sollen so gewählt sein, dass zwei Drittel bis drei Viertel der festgelegten Zeiten erreicht werden. Wenn die gesetzten Ziele nach Einschätzung des Trainers zu hoch oder zu niedrig sind, interveniert er und fordert die Athletin auf, sich ein realistischeres Ziel zu setzen. Am Ende des Trainings wird die Zielerreichung überprüft. Werden weniger als zwei Drittel der Ziele erreicht, fordert der Trainer die Athletin auf, das nächste Mal realistischere (etwas tiefere) Ziele zu formulieren. Erreicht die Athletin mehr als drei Viertel der Ziele, fordert der Trainer die Athletin auf, sich das nächste Mal höhere Ziele zu setzen. Um die realistische Selbsteinschätzung zu überprüfen, sollen die Ziele und Ergebnisse dieser Trainingsform auf einem Protokoll- oder Arbeitsblatt schriftlich festgehalten und über einen längeren Zeitraum überprüft werden.

Variation:

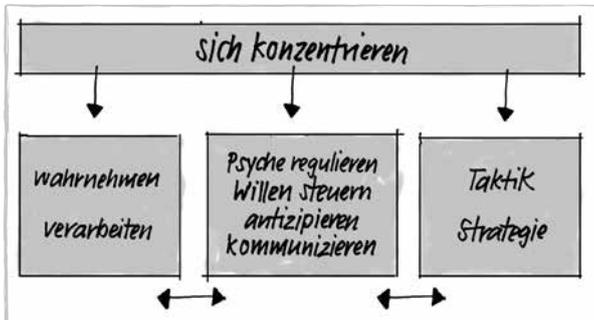
1. Die Ziele können entweder alle zu Beginn des Trainings oder vor jedem Lauf einzeln festgelegt werden.
2. Bei zu grosser Abweichung zwischen Zielen und Zielerreichung kann die Ursachenerklärung nach dem Beispiel «Ursachensuche für Erfolg (oder Misserfolg)» durchgeführt werden.



Psychische Steuerung: Förderung der mental-taktischen Kompetenz



Will ein Athlet Höchstleistungen erbringen, muss er sein persönliches Leistungspotenzial ausschöpfen können. Dazu sind optimale Steuerungsprozesse (Fertigkeiten) nötig. Sie werden unter dem Begriff der mental-taktischen Kompetenz zusammengefasst, bestehen aus «sich konzentrieren», «wahrnehmen und verarbeiten», «Psyche regulieren», «Willen steuern», «antizipieren», «kommunizieren», «Taktik und Strategie» und sind eng miteinander verknüpft. So kann die Förderung der Konzentration beispielsweise dazu führen, dass der Spannungs- und Erregungszustand des Athleten verändert wird. Umgekehrt kann Entspannung bewirken, dass sich automatisch auch seine Konzentration oder seine Wahrnehmung verbessert. Trotz der engen Beziehung der Fertigkeiten untereinander werden sie in der Folge unabhängig voneinander behandelt.



Grundbegriffe der mental-taktischen Kompetenz.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Sich konzentrieren

Theoretische Grundlagen

Bei der Bewegungsausführung ist der Sportler auf das Wahrnehmen und Verarbeiten von relevanten Informationen angewiesen. Dafür sind Aufmerksamkeitsprozesse verantwortlich. Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit wird als Konzentration bezeichnet. Daher ist Konzentration eine wesentliche leistungsbestimmende Fertigkeit in jeder Sportart.

Der Sportler kann die Aufmerksamkeit auf sich selbst richten. Er macht sich beispielsweise Gedanken wie «Ich bin so nervös. Hoffentlich kommt das gut». Er kann seine Aufmerksamkeit auch körperlichen Vorgängen wie etwa Schmerzen oder der Kontrolle seiner Bewegung zuwenden. Bei beiden Beispielen richtet der Sportler die Aufmerksamkeit auf sich selbst, sozusagen auf sein Inneres, also internal.

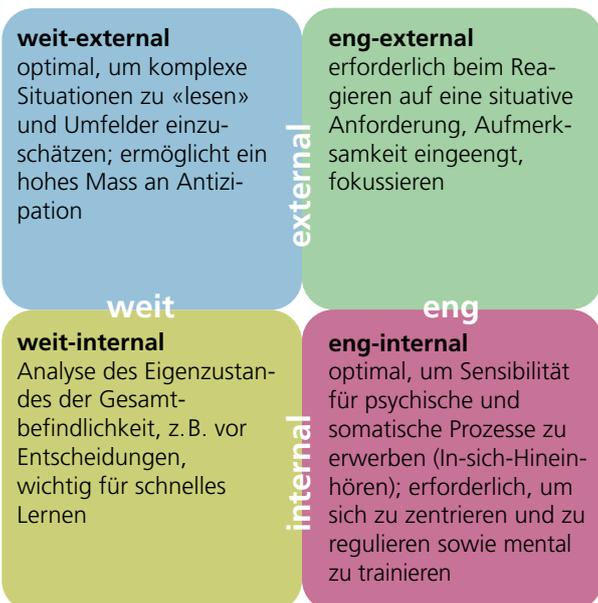
Die Aufmerksamkeit kann jedoch auch ausserhalb der eigenen Person liegen. Der Sportler fixiert beispielsweise den Ring des Basketballkorbes beim Wurf mit seinem Blick oder beobachtet beim 800 m-Lauf, was seine Gegner machen. Diese Aufmerksamkeitsausrichtung nach aussen nennt sich external.

Ein weiteres Merkmal der menschlichen Aufmerksamkeit stellt ihre Begrenztheit dar. Man kann sich die Aufmerksamkeit wie den Lichtkegel einer Taschenlampe vorstellen: Ist der Lichtkegel schmal und werden alle Lichtstrahlen auf eine kleine Fläche gebündelt, fällt viel Licht auf einen kleinen Bereich. Das hat den Vorteil, dass das Licht dort hell und die Wahrnehmung genau ist. Der Nachteil ist aber, dass nur eine kleine Fläche beleuchtet ist. Ist der Lichtkegel weit, fallen die Lichtstrahlen auf einen grossen Bereich. Das Licht ist zwar nicht mehr so hell, dafür wird eine grössere Fläche beleuchtet. Das hat den Vorteil, dass ein grosser Bereich wahrgenommen werden kann. Dies geht jedoch auf Kosten der Genauigkeit. Die Details sind nicht mehr alle ersichtlich.

Bei der Aufmerksamkeitsausrichtung wird ähnlich der Lichtstrahlmetapher von enger (der Athlet nimmt wenige Details genau wahr) oder weiter Aufmerksamkeit (er nimmt viele Informationen, aber mit geringer Genauigkeit wahr) gesprochen. Der Ort der Aufmerksamkeit, internal oder external, und die Aufmerksamkeitsausrichtung, eng oder weit, lassen sich zu vier Aufmerksamkeitsdimensionen kombinieren:

- external eng
- internal weit
- external weit
- internal eng

Da der Mensch bei der Regulierung der verschiedenen Aufmerksamkeitsausrichtungen den Fokus immer wieder verändert (wie bei einer Filmkamera), spricht man anstelle von konzentrieren auch von «fokussieren» oder «den Fokus verändern».



Dimensionen der Aufmerksamkeitsausrichtung nach Nideffer, 1976.



Die Anforderung einer Sportart bestimmt, worauf die Sportlerin ihre Aufmerksamkeit richten muss, um eine optimale Leistung zu erbringen. Bei vielen Sportarten wechselt die Aufmerksamkeitsausrichtung ständig von internal auf external und von eng auf weit. Dies kann durch die spezifischen Anforderungen der Sportart oder durch die Situation bestimmt sein. Wenn eine Sportlerin erfolgreich ist, hat sie ihre Aufmerksamkeit oft bereits auf die wesentlichen Bereiche gelenkt, und der Wechsel der Ausrichtung erfolgt automatisch. Häufig wird die Aufmerksamkeit jedoch beeinträchtigt. Solche Störungen können internaler (die Sportlerin ist mit den Gedanken woanders) oder externaler Art sein (sie wird von Zuschauern abgelenkt). In solchen Situationen ist oft zu beobachten, wie der Trainer auf die Sportlerin einzuwirken versucht: «Konzentrier dich einmal». Das Problem bei solchen Instruktionen ist, dass die Aufmerksamkeit als Prozess meist unbewusst abläuft, also implizit ist. «Sich konzentrieren» ist jedoch ein bewusster, expliziter Prozess. Hat die Sportlerin nie gelernt, auf was sie die Aufmerksamkeit sinnvollerweise richten soll, kann sie die Aufforderung des Trainers nicht umsetzen (da sie nicht weiss, auf was sie sich zu konzentrieren hat). Der Trainer muss der Sportlerin also zurufen, auf was sie achten muss.

Anwendungsprinzipien

Es ist sinnvoll, Konzentrationstrainings durchzuführen, bei denen die Sportler schnell zwischen den vier Ausrichtungen der Aufmerksamkeit hin- und herwechseln müssen. So lernen die Sportler, auf was und wie sie sich sinnvollerweise fokussieren sollen. Folgerichtig bespricht der Trainer die verschiedenen Anforderungssituationen im Wettkampf mit dem Sportler und weist ihn auf den entsprechenden Aufmerksamkeitsfokus hin. Der Wechsel der Aufmerksamkeit kann mit der Methode des Visualisierens sehr gut eingepreßt und gefestigt werden.

Beim Konzentrationstraining werden Übungen unterschieden, welche die allgemeine Konzentrationsfähigkeit steigern, und solche, welche die spezifischen Konzentrationsanforderungen einer Sportart verbessern. Die zweite, sehr sportartspezifische Form des Konzentrationstrainings hat natürlich entscheidende Vorteile.

Während eines Wettkampfs sollte der Trainer die Aufmerksamkeitsausrichtung definieren und kommunizieren. Konkrete Aufforderungen wie «Achte auf die Schulter des angreifenden Spielers» oder «Jeder achtet auf die möglichen Angriffsspieler und seinen direkten Gegenspieler»

sind hilfreich, da dem Sportler die geforderte Ausrichtung seiner Aufmerksamkeit klar wird. Folglich muss der Trainer präzise sagen, auf was sich der Sportler konzentrieren soll.

Bei einer Konzentrationsstörung geht die uneingeschränkte Aufmerksamkeit für die wichtigen Aspekte einer Handlung verloren. Zum Beispiel macht sich ein Fussballspieler, der einen Elfmeter schießt, Gedanken, wie seine Mitspieler oder das Publikum reagieren, wenn er trifft oder nicht trifft, anstatt sich darauf zu konzentrieren, wie er den Ball ins Tor versenkt. Negative oder abschweifende Gedanken bei vergangenen (z. B. bei gemachten Fehlern) oder zukünftigen Ereignissen (z. B. bei der Siegerehrung) sind häufige Ursache von Konzentrationsstörungen. Folgerichtig kann die Analyse von Selbstgesprächen und falls notwendig deren Umformulierung von nicht hilfreichen in hilfreiche (siehe «Selbstgespräche») ein wichtiger Schritt zur Verbesserung der Konzentration sein. Da Gefühle häufig die Aufmerksamkeit binden und von den sportartrelevanten Aspekten ablenken können, sind auch Techniken der Psychoregulation bei der Bewältigung von Konzentrationsproblemen hilfreich (siehe «Psyche regulieren»).

Physische und psychische Ermüdung sind oft ebenfalls Auslöser von Unkonzentriertheit, da die Kapazität zur Verarbeitung der Situation eingeschränkt ist. Spezifische Formen des Willenstrainings (siehe «Willen steuern») können demzufolge auch einen positiven Effekt auf die Konzentration haben, wenn der Fokus der Übung auf die willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit gelegt wird.

Praktische Beispiele

Schlüsselwörter zur Konzentrationssteuerung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training, PT im Training		15–20	20+	Badminton, alle

Wozu? Das Ziel der Übung ist, durch den Einsatz von Schlüsselwörtern Aufmerksamkeitsstrategien zu erarbeiten und die Aufmerksamkeitslenkung zu erleichtern.

Wie? Der Leiter erarbeitet mit der Sportlerin Prozessziele für die nächste Trainingseinheit (siehe «Motivation»). In einem zweiten Schritt muss die Sportlerin für sich Schlüsselwörter bestimmen. Diese sollen möglichst kurz und klar formuliert werden. Sie helfen, während der Trainingseinheit den Fokus auf die Prozessziele zu lenken.

Beispiele: Prozessziel: Die Sportlerin soll 80% der Servicereturns in die hintere Feldhälfte spielen.

Schlüsselwort: «Lang».

Prozessziel: Die Sportlerin soll bei der Grundstellung und Bewegungen auf den Fussballen/ Zehenspitzen stehen. Schlüsselwort: «Zehen leicht».

Prozessziel: Die Sportlerin soll auf die Bewegungen des Gegenspielers achten.
Schlüsselwort: «Schau».

In der Trainingseinheit versucht die Sportlerin, die Schlüsselwörter in den entsprechenden Situationen anzuwenden. Der Trainer erinnert sie daran, wenn er das Gefühl hat, sie wende diese zu wenig an. Er kann deren Verwendung auch durch Nachfragen überprüfen.

Variation: Die Schlüsselwörter können auch in einer Gruppe/Kleingruppe erarbeitet werden. Am Ende der Trainingseinheit kann der Trainer mit einem kurzen Fragebogen zur Selbsteinschätzung überprüfen, ob sie angewendet worden sind (siehe Arbeitsblatt).

Siehe Vorlage auf S. 91.

Schlüsselwörter zur Konzentrationsförderung					
Prozessziele	Schlüsselwörter				
Ziel 1					
Ziel 2					
Ziel 3					
Ziel 4					
	Wie gut konzentrierst du dich konzentriert?				
Ziel 1	---	--	-	0	+ ++
Ziel 2	---	--	-	0	+ ++
Ziel 3	---	--	-	0	+ ++
Ziel 4	---	--	-	0	+ ++
Bemerkungen					

Fokussiert bleiben: Ablenkungstraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT		10–14	15–20	20+	Fussball

Wozu? Der Spieler soll lernen, seine Spielhandlung auf akustische Signale hin anzupassen.

Wie? Spieler 1 stehen etwa 20 bis 30 Bälle zur Verfügung. Er spielt in regelmässigen Zeitabständen (ca. 5 Sekunden) zu Spieler 2. Nachdem der Ball gepasst wurde, ruft Spieler 1 entweder «rechts» oder «links». Spieler 2 muss daraufhin den Ball zu einer entweder rechts oder links angebrachten Markierung spielen. Die Distanz zwischen den Spielern, der Spielrhythmus und die Passlänge kann variieren. Die Übung kann erschwert werden, indem ein dritter Spieler zwischen den Markierungen hin- und herläuft (visueller Störfaktor) oder die Konzentration durch störende Geräusche beeinträchtigt wird.

Variation: Anstelle von akustischen Reizen («links» oder «rechts») können visuelle gesetzt werden.

Fokussieren

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Tennis, Rudern

Wozu? Der Spieler soll lernen, die Konzentration aufrechtzuerhalten und sich nicht durch äussere Einflüsse ablenken zu lassen. So kann die Wettkampfnervosität abgebaut werden.

Wie? Die Trainerin gibt folgende Anweisung: «Bestimme für dich Objekte oder Handlungen, auf die du dich während des Trainings konzentrieren willst. Richte deine Aufmerksamkeit während des ganzen Trainings, einschliesslich der Pausen und Unterbrechungen, nur darauf.» Unmittelbar vor Trainingsbeginn soll sich der Athlet die zu fokussierenden Objekte oder Handlungen mit geschlossenen Augen vorstellen. Auch bei unbewussten Bewegungen hat er sich darauf zu konzentrieren.

Beispiel Tennis: Der Spieler konzentriert sich während des Ballwechsels immer auf den Ball, während der Pause auf die Atmung. Die Leiterin sagt vor der Pause: «Konzentriere dich auf die Atmung. Egal was passiert, deine Gedanken kehren zur Atmung zurück.»

Beispiel Rudern: Die Ruderin konzentriert sich nur auf das Geräusch, wenn das Ruder ins Wasser eintaucht.

Variation: Das Fokussieren kann auch nur auf einzelne Handlungen im Training angewendet werden. Der Tennisspieler konzentriert sich während einer Servicesequenz nur auf das Aufwerfen des Balles.

Vorbereitungsroutine

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training		10–14	15–20	20+	Golf

Wozu? Beim Sportler soll sich eine Ausführungsroutine einstellen, indem er jedes Mal die gleiche Abfolge einhält und sich so jeder einzelnen Phase konzentriert widmen kann.

Wie? Es ist wichtig, sich bei Standardsituationen immer in der gleichen Art vorzubereiten und zu konzentrieren. Die Vorbereitungsroutine läuft in den drei Phasen Vorbereitung, Fokussierung und Ausführung ab. Der Golfer beispielsweise führt eine Handlung folgendermassen aus:

1. Vorbereitungsphase: Der Golfspieler konzentriert sich vor dem Schlag auf den Ball und setzt ihn bewusst auf den Rasen oder das Tee (Golfballstift). Danach macht er einen Schritt zurück und atmet zwei Mal tief ein.
2. Fokussierphase: Der Spieler positioniert sich mit dem Golfschläger neben den Ball und schwingt den Schläger drei Mal. Danach schaut er, wo er den Ball hinschlagen will, entspannt sich und stellt sich den erfolgreichen Schlag vor dem inneren Auge vor.
3. Ausführungsphase: Der Spieler sagt sich «sanft schwingen» und führt anschliessend den Schlag aus.

Weitere Sportarten: Die Vorbereitungsroutine ist in allen Sportarten möglich, in welchen Standardsituationen vorkommen.

Fehler-Routine

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb und im Training			15–20	20+	alle

Wozu? Die Athletin soll eine Routine entwickeln, wie sie mit Fehlern umgeht. Das Ziel der Übung ist, mit den Gedanken bei der Handlung zu bleiben und sich auf die nächste Aktion vorzubereiten.

Wie? In manchen Sportarten gehören Fehler zum Spiel. Die Trainerin erarbeitet mit der Athletin, wie diese in Zukunft mit Fehlern umgeht. Sie lernt Fehler abzuhaken und sich auf die nächste Handlung zu konzentrieren. Zu empfehlen ist ein Ablauf, wie er im Praxisbeispiel «10-Sekunden-Kur» im Kapitel «Psyche regulieren» beschrieben ist. Wichtig ist, die Phasen im Training zu üben.

Spiel mit unterschiedlichen Bällen

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Sich verändernde Bedingungen lassen keine Routine entstehen. Der Spieler muss sich auf jeden Schlag neu einstellen, was die Konzentration verbessert. Zudem wird die Umstellungs- und Anpassungsfähigkeit der Schlagtechnik auf sich verändernde Bedingungen gefördert.

Wie? Der Spieler versucht, den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Nach einem erfolgreichen Ballwechsel serviert die Trainerin einen neuen Ball mit unterschiedlichen Sprungeigenschaften. Der Spieler muss seine Schlagtechnik anpassen.

Weitere Sportarten: In allen Spportsportarten können unterschiedliche Bälle eingesetzt werden. Im Handball kann beispielsweise mit grösseren oder kleineren Bällen geprellt, im Volleyball mit einem schwereren Ball gepasst werden.

Übungsunterbrechung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten, PT im Training		10–14	15–20	20+	Handball

Wozu? Die Übung macht klar, dass Konzentration bewusst gelenkt werden kann. Sie zeigt, worauf sich die Spielerinnen zu einem bestimmten Zeitpunkt konzentrieren.

Wie? Der Trainer hat zu Beginn des Trainings angekündigt, dass eines der heutigen Ziele die Arbeit an der Konzentration ist. Die Spielerinnen machen eine Übung wie z. B. Passen im Tschechenviereck. Drei Spielerinnen bilden ein Viereck, wobei eine Ecke leer bleibt. Die ballführende Spielerin passt zu einer Mitspielerin und läuft zur frei stehenden Ecke usw. Plötzlich unterbricht der Trainer die Einheit und fragt die Spielerin, worauf sie sich bei der vorhergehenden Übung konzentriert hat. Möglicherweise war es der Ball, die passende Spielerin, die nächste Aktion oder der folgende Laufweg. Dabei lobt der Trainer Antworten, welche die Ausführung der Übung erleichtern. Danach wird die Übung fortgesetzt. Die Spielerinnen sollen versuchen, die Aufmerksamkeit bewusst auf die herausgearbeiteten Bereiche zu lenken.

Wahrnehmen und Verarbeiten

Theoretische Grundlagen

Das Aufnehmen und Erkennen von Informationen über die Sinne wird als Wahrnehmung bezeichnet. Diese Informationen können entweder aus der Umwelt oder vom Menschen selbst stammen. Ein Grossteil der Wahrnehmung läuft schnell und unbewusst ab, also implizit. Als explizite Wahrnehmung wird das bezeichnet, was bewusst wahrgenommen wird. Ein Sportler kann seine Wahrnehmung gezielt beeinflussen, indem er seine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge lenkt.

Die menschliche Wahrnehmung muss sich einem zentralen Problem stellen: Jeder Mensch erhält ständig unzählige Informationen über die Umwelt und sich selbst, seine Verarbeitungskapazität ist jedoch begrenzt. Das Arbeitsgedächtnis kann beispielsweise zur gleichen Zeit nur sieben +/- zwei einsilbige Wörter behalten. Der Mensch löst diese Schwierigkeit, indem er die relevanten Informationen mit Hilfe der Aufmerksamkeit auswählen und wahrnehmen kann. Aus der Menge an Informationen, welche ein Mensch mit seinen Sinnesorganen erfasst, gelangen lediglich Informationen ins Bewusstsein, die ihm bedeutsam scheinen oder ihn überraschen. Häufig nutzt der Mensch Informationen für die Wahrnehmung, die er bereits kennt. Die menschliche Wahrnehmung hängt also von Erwartungen, Wissen, aber auch von Reizen aus der Umwelt ab.

Der Sehsinn empfängt wichtige Informationen aus der Umwelt. Was der Mensch aufnimmt, wird durch seine Augenbewegungen gesteuert. Er verschiebt seine Augen in Sprüngen, so genannten Sakkaden (ausser er verfolgt ein sich bewegendes Objekt, z. B. einen Ball). Währenddem der Mensch seine Augen sprunghaft bewegt oder blinzelt, nimmt er keine Information auf. Er ist also während eines wesentlichen Zeitanteils eigentlich «blind».

Im Sport ist es dem Trainer möglich, spezifische Blickstrategien zu instruieren und einüben zu lassen, damit der Athlet gezielt wahrnimmt. Bei einer Mountainbike-Abfahrt ist es z. B. wichtig, dass der Fahrer den Blick weit genug nach vorne richtet. Es passiert oft, dass er ein Hindernis oder eine Schlüsselstelle fixiert. Diese bewältigt er dann meist auch. Nachher muss er aber möglicherweise am darauffolgenden Hindernis anhalten. Da der Fahrer nicht genügend vorausgeschaut hat, stehen ihm darüber zu wenige Informationen zur Verfügung. Er kann die Stelle nicht bewältigen. Die Lösung liegt darin, den Fahrer dahingehend zu instruieren, dass er den Blick immer einige Meter vor das Vorderrad richtet.

In vielen Sportarten kann neben der visuellen auch die kinästhetische Wahrnehmung geschult werden. Diese findet durch Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen statt. Die Rezeptoren liefern Informationen über die Lage von Körperteilen und helfen, Bewegungen zu koordinieren.



Anwendungsprinzipien

Die Wahrnehmung kann auf unterschiedliche Weise geschult werden. Grundsätzlich sollten immer möglichst viele Sinne ins Training mit einbezogen werden. Allerdings kann der Leiter die Sportler anweisen, die Aufmerksamkeit bewusst auf einzelne Empfindungen zu lenken. Je vielfältiger die verschiedenen Sinne bei den Kindern geschult werden, desto mehr Informationen für die Verarbeitung erhalten sie und desto ganzheitlicher wird die Bewegung oder die Spielsituation im Gehirn abgespeichert.

In Sportspielen wird die Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen oft mit Entscheidungen in Verbindung gebracht. Daher ist es wichtig, Übungen zu kreieren, in denen der Spieler Spielsituationen wahrnehmen (und verarbeiten) muss und dann in Sekundenbruchteilen zu entscheiden hat, was er tun muss. So kann der Leiter beispielsweise unterschiedliche Spielsituationen arrangieren, in denen die differenzierte Wahrnehmung geschult wird. Die Interpretation des Wahrgenommenen spielt für die weitere Handlungsausführung eine wichtige Rolle. Der Leiter kann den Fokus der Spieler gezielt auf die richtige Interpretation von Situationen lenken und Entscheidungstrainings durchführen. Diese Trainingsformen müssen für jede Sportart individuell entwickelt werden.

Vorgehen bei der Erarbeitung von Entscheidungstrainingsübungen:

1. Eine Entscheidung auswählen, die ein Sportler in einem Wettkampf typischerweise treffen muss.
2. Eine Übung oder Übungsreihe ausarbeiten, welche die gewünschte Entscheidung in einer möglichst sportart-spezifischen Situation erfordert.
Dabei ist es wichtig, dass Laufwege, Raumaufteilungen und Distanzen so exakt wie möglich den Wettkampfsituationen entsprechen. Es gilt auch zu überlegen, welcher Schlüsselreiz es ermöglicht, die richtige Entscheidung zu treffen. Schlüsselreize können sein: die Flugbahn des Balles, eine Bewegung des Gegenspielers, eine bestimmte Spielkonstellation oder ein Zuruf des Mitspielers.

3. Die Schlüsselreize durch «Wenn-dann-Beziehungen» mit den richtigen Entscheidungen verknüpfen. Zum Beispiel: «Wenn der Ball auf die rechte Seite gespielt wird, verschiebe ich mich nachts rechts».
4. Übungen in der Praxis anwenden und erfolgreiche Entscheidungen durch positive Rückmeldungen verstärken.

In vereinzelt Sportarten ist bekannt, welche Blickstrategien eine differenzierte Wahrnehmung und erfolgreiche Ausführung einer Bewegung begünstigen. Sie können in spezifischen Übungen trainiert werden. Das Vorgehen beim Ausarbeiten von Trainingsformen zur Verbesserung von Blickstrategien ist gleich wie der beschriebene Ablauf zur Erarbeitung von Entscheidungstrainingsübungen. An Stelle der Entscheidung, die trainiert werden muss, wird die zu trainierende Blickstrategie ausgewählt und eine Übungssituation dazu kreiert (siehe «Blicktraining Basketball Freiwurf»).

Praktische Beispiele

Blicktraining Volleyball-Annahme

Interventionsbereich	Altersgruppe		Sportartbeispiel	
POT, PT im Training		15–20	20+	Volleyball

Wozu? Diese Übung zielt darauf hin, die Augenbewegungen zu verbessern, damit die Annahme stabil wird.

Wie? Aus Untersuchungen ist bekannt, dass eine hohe Annahmehochqualität im Volleyball durch ein spezifisches Bewegungsmuster der Augen gekennzeichnet ist. Die folgende Übungsreihe hat zum Ziel, dies zu trainieren. Ziel des Abnahmespielers ist es, den Ball möglichst früh fixieren zu können. Dafür müssen seine Augen kurz vor der Aufwurfbewegung des Aufschlägers jenen Punkt des Balls festmachen, wo ihn dessen Hand beim Service berühren wird. Der Abnehmer muss vermeiden, bei der Aufwurfbewegung des Aufschlägers den Ball zu fixieren, da die Gefahr sonst gross ist, dass seine Augen dem Ball sonst erst mit Verspätung folgen können. Sobald der Aufschläger den Ball berührt, verfolgt der Blick des Annahmespielers den Ball kontinuierlich. Befindet sich dieser zwei bis drei Meter vor ihm, löst der Annahmespieler den Blick vom Ball und lässt ihn, nach vorne gerichtet, stehen (dies führt zu einer Augen-Kopf-Stabilisierung).

Übungsreihe:

- Tennisball-Wandpässe: Die Annahmespielerin steht etwa drei Meter von einer Wand entfernt. Eine Mitspielerin wirft ihr via Wand einen Tennisball zu. Die Annahmespielerin muss den Tennisball möglichst schnell mit gestreckten Armen fangen (wie bei der Annahme) und der Mitspielerin via Wand zurückspielen. Mit steigendem Können wird die Zuspielgeschwindigkeit erhöht.
- Nummern erkennen: Der Trainer beschriftet Volleybälle mit den Nummern 1 bis 10 (es gibt mehrere gleiche Nummern pro Ball). Die Annahmespielerin führt das beschriebene Blickbewegungsmuster durch. Dabei soll sie die Nummer auf dem Ball erkennen und diese kurz vor oder während der Annahme laut rufen. Der Trainer kann die Schwierigkeit der Übung erhöhen, indem er die Nummern durch Buchstaben ersetzt oder sie damit ergänzt. Achtung: Die Annahmespielerin soll die Annahmen immer auf ein Ziel oder die Zuspielerin spielen.
- Nummern erkennen mit Sichtbarriere: Die gleiche Übung wie oben. Die Aufschlägerin steht jedoch hinter einer Mattenwand, so dass die Annahmespielerin deren Körper nicht sehen kann. Die Stelle, an der die Hand der Aufschlägerin den Ball trifft, muss jedoch sichtbar bleiben.
- Nummern erkennen nach Körperdrehung: Gleiche Übung wie oben. Die Annahmespielerin steht jedoch mit dem Rücken zum Netz. Auf das Kommando «go», dreht sie sich, während die Aufschlägerin gleichzeitig den Service ausführt.

Blicktraining Basketball-Freiwurf

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT, PT im Training			15–20	20+	Basketball

Wozu? Die Übung hilft, die Wahrnehmung eines Ziels zu verbessern. Zusätzlich wird die Augen-Hand-Ziel-Koordination verfeinert und die Treffergenauigkeit erhöht.

Wie? Der Trainer instruiert den Spieler, folgenden Ablauf einzuüben: Er stellt sich an der Freiwurflinie auf und blickt möglichst rasch zum Ring des Korbes. Der Ring bleibt auch während der Vorbereitungsroutine (z. B. Ball vor sich prellen) in seinem Fokus. Der Spieler hält nun den Ball vor dem Körper. Eine Sekunde lang fixiert er genau die gleiche Stelle des Ringes (vorne, mittig oder hinten). Vor dem inneren Auge stellt er sich vor, wie der Ball in den Korb fliegt. Ist der Spieler bereit, führt er seine gewohnte Wurfbewegung aus. Dabei bleibt der Blick immer am Ring. Daran ändert sich auch nichts, wenn die Arme und der Ball während der Wurfbewegung ins Blickfeld des Spielers geraten. Er soll lernen, die Arme und den Ball auszublenden und diesen mit einer fortlaufenden fließenden Bewegung zu werfen. Diese Routine wird immer und immer wieder geübt.

Variation: Der Ablauf ist der gleiche. Die Würfe werden aber hinter der Dreipunktlinie mit einer vorübergehenden Verschiebung ausgeführt. Diese Übung kann auch auf das Blicktraining beim Putten im Golf adaptiert werden.

Nummernspiel

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
Trainerverhalten	5–9	10–14	15–20	20+	alle Sportarten

Wozu? Die Übung fördert die Orientierung und Wahrnehmung. Die Aufmerksamkeit wird gezielt gelenkt, damit die Spielerin anschließend der richtigen Person genau zuspielen kann.

Wie? Die Spielerinnen werden in zwei Gruppen zu je fünf eingeteilt und erhalten jeweils eine Nummer zwischen 1 und 5. Alle Spielerinnen bewegen sich innerhalb eines Spielfeldes frei und spielen sich in einer festgelegten Reihenfolge den Ball zu. Nach dem Zuspiel müssen sie jeweils eine Seitenlinie berühren. Danach müssen sie sich sofort wieder orientieren und für sich folgende Fragen beantworten: Von wem bekomme ich den Ball, und wo steht diese Person? Wem muss ich den Ball weiterspielen, und wo steht diese Person?

Variation: Der Trainer kann mit Pfiffen die Zuspielrichtung des Balles oder die Zuspielreihenfolge verändern. Es kann zum Beispiel auch eine Nummer übersprungen werden.

Entscheidungstraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
POT	10–14	15–20	20+	Handball

Wozu? Das Training soll die Qualität und die Sicherheit bei taktischen Entschlüssen verbessern. Je öfter eine Situation wahrgenommen und korrekt verarbeitet wird, desto automatischer handeln die Spieler. Dies erhöht ihre Entscheidungssicherheit und stärkt ihr Selbstvertrauen.

Wie? Ein Spieler steht in der Verteidigung, die anderen Spieler laufen einzeln auf den Verteidiger zu. Im letzten Moment kann dieser seine Armhaltung ändern. Dadurch ergibt sich für den Angreifer eine Entscheidungssituation im Sinne von «wenn – dann». Hält der Verteidiger die Arme oben, führt der Angreifer einen Schlenzwurf aus. Wenn der Verteidiger die Arme unten lässt oder herunter nimmt, muss der Spieler einen Kernwurf ausführen. Diese beiden Situationen soll sich der Angreifer zuerst mit geschlossenen Augen vorstellen. Er soll jede Situation mit einem individuellen Schlüsselwort, beispielweise «schlenz» versehen. Anschliessend öffnet er die Augen und führt die Übung durch. Mit der Zeit kann der Trainer die Komplexität steigern und die Übung schrittweise der Wettkampfsituation annähern.

Eingeschränkte Wahrnehmung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Schneesportarten

Wozu? Die Übung hilft, neue Informationen schneller aufzunehmen und zu verarbeiten. Sie fördert zudem die Aufmerksamkeit, da sich der Sportler vollkommen auf sein Schneegerät konzentrieren muss.

Wie? Die Trainerin verändert zum Beispiel visuell (Augenklappe) oder akustisch (Ohropax, Musik, Lärm) die Wahrnehmungsfähigkeit des Sportlers. Dieser bewältigt mit diesen Einschränkungen die Piste oder Loipe.

Variation: Die Übung kann auch auf andere Sportarten, insbesondere Spisportarten, übertragen werden.

Kettentelefon der Wahrnehmung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Sportlerinnen sollen durch exaktes Beobachten und anschliessendem Nachahmen für eine Bewegungsausführung sensibilisiert werden. Dadurch soll die Wahrnehmung geschult und Bewegungen gefestigt oder leichter erlernt werden können.

Wie? Der Trainer instruiert die Sportlerinnen, dass sie ihre Wahrnehmung trainieren werden. Er zeigt einer Sportlerin ein Technikelement vor oder lässt eines durch eine Sportlerin vorzeigen. Die Sportlerinnen sollen das Element mit allen Sinnen so gut wie möglich nachempfinden (Was sehe ich? Was höre ich? Wo spüre ich die Muskelspannung?). Die zweite Sportlerin hört und sieht nicht, was der Trainer gesagt oder gezeigt hat. Sie soll mithilfe ihrer Wahrnehmung dasselbe Element der dritten Sportlerin vorzeigen. Diese zeigt es der vierten vor usw. Am Ende der Gruppe benennt die letzte Sportlerin das Element: Ist dasselbe herausgekommen, das der Trainer vorgezeigt hat? Was haben wir wie und wo genau wahrgenommen?

Übung «Jetzt»

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT		10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Die Spielerin soll lernen, die Initiative zu ergreifen und entschlossen zu handeln. Dafür muss sie die Spielsituation wahrnehmen, korrekt verarbeiten und ihre Handlung darauf ausrichten. Anhand eines akustischen Signals oder visuellen Reizes soll die Spielerin korrekt entscheiden.

Wie? Der Trainer spielt der Spielerin von der Grundlinie aus Bälle mit unterschiedlichen Flugbahnen zu. Die Spielerin spielt den Ball locker zurück. Plötzlich gibt der Trainer das Signal «Jetzt». Je nachdem wie lang und hoch der Ball abspringt, muss die Spielerin einen anderen Schlag ausführen. Kommt der Ball vor der T-Linie auf den Boden und springt hoch ab, muss sie einen Angriffsschlag anbringen. Spielt der Trainer den Ball hinter die T-Linie und der Ball springt flach ab, muss sie den Ball ebenfalls flach und möglichst bis an die Grundlinie zurückspielen.

Variation: Der Trainer kann die Übung unterstützen, indem er der Spielerin kurz vor dem Schlag zuruft, welchen Schlag sie ausführen oder wohin sie spielen soll. Das Signal kann akustisch oder ein visueller Reiz sein.

Weitere Sportarten: Im Fuss-, Hand- und Basketball kann auf Kommando beispielsweise von einer Raum- auf Manndeckung umgestellt werden.

Torhüterübung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Unihockey

Wozu? Der Torhüter lernt, die Hand-Auge-Koordination zu verbessern und die Flugbahn des Balls korrekt einzuschätzen. Zudem verbessert sich die Reaktionsfähigkeit durch die schnellere Wahrnehmung.

Wie? Der Torhüter wirft einen Ball hoch und fängt ihn anschliessend wieder. Wenn er den Ball unterschiedlich hoch aufwirft, ändert sich die Flugbahn und die Flugdauer des Balls. Die Aufmerksamkeit ist während der gesamten Übung bewusst auf den Ball gerichtet.

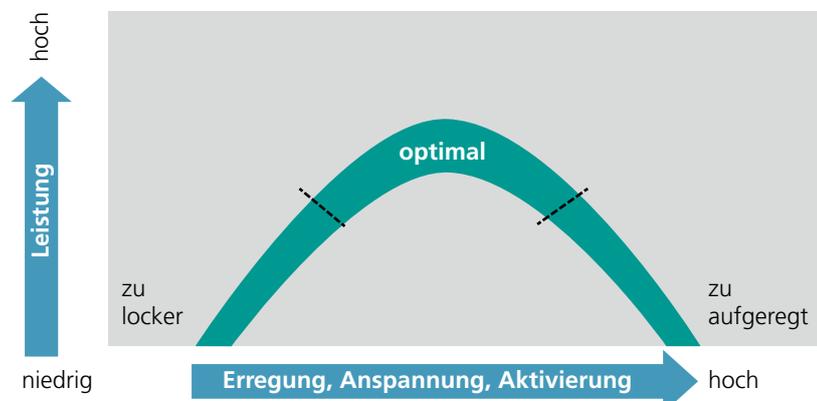
Variation: Um die Übung zu erschweren, kann er, währenddem der Ball in der Luft ist, für zwei Sekunden die Augen schliessen oder sich einmal um die Körperachse drehen. Er kann auch beim Aufwerfen die Augen schliessen und sie möglichst spät wieder öffnen. Er behält bei der Ballabgabe die Augen zu, öffnet sie kurz und schliesst sie wieder, sobald er genügend Informationen zur Flugbahn des Balls hat. Eine weitere Möglichkeit ist, dass er den Ball Richtung Wand wirft und ihn wieder fängt. Die Übung kann erschwert werden, indem beispielsweise der zweite Torhüter oder die Trainerin den Ball hinter dem Goalie an die Wand spielt und dieser den zurückspringenden Ball fängt. Die Übung kann auf weitere Sportsportarten mit einem Torhüter übertragen werden.



Psyche regulieren

Theoretische Grundlagen

Zur Erbringung von sportlichen Leistungen braucht es eine optimale psychische und physische Erregung oder Spannung. Obwohl die optimale Erregungshöhe von Sportler zu Sportler und von Sportart zu Sportart unterschiedlich ist, scheint klar, dass mit zunehmender Anspannung auch die Leistung ansteigt. Wenn die optimale Erregungshöhe jedoch überschritten wird, fällt die Leistung mit weiter ansteigender Spannung wieder ab. Die Yerkes-Dodson-Kurve veranschaulicht diese Beziehung.



Zusammenhang zwischen Erregung und Leistung. Yerkes-Dodson-Modell, 1908.



Ein sehr hohes Erregungsniveau muss sich nicht zwingend negativ auf die sportliche Leistung auswirken. Entscheidend sind auch die dabei mitschwingenden Gedanken und empfundenen Gefühle. Interpretiert ein Sportler seine hohe Erregung als Vorfreude auf den Wettkampf, kann dies zu einer Leistungssteigerung führen. Versteht er sie dagegen als störende Nervosität, kann die Anspannung im Wettkampf zu Angst vor dem Versagen führen. Das Auftreten von hoher Erregung und Angst kann bewirken, dass der Sportler komplett versagt und die Leistung katastrophal schlecht ausfällt. Deshalb ist es ganz wichtig, dass ein Sportler fähig ist, seine Psyche zu regulieren. Es ist hilfreich, seine Gedanken, Emotionen und sein Erregungsniveau beeinflussen zu können. Diese Fertigkeit heisst Psychoregulation.

Wenn der Sportler vor einem Wettkampf eine zu geringe Erregung hat, sollte er imstande sein, sich zu aktivieren. Ist die Vorwettkampfspannung zu hoch, sollte er sich beruhigen können. Die Kunst liegt darin, dass der Sportler trotz hohem Willenseinsatz und grosser Motivation (was hoher psychischer Spannung entspricht) körperlich entspannt und locker bleibt, um ein «Verkrampftsein» zu verhindern. Er muss also psychisch voll da und fokussiert sein und trotzdem physisch entspannt bleiben.

Erregung, Stress und Emotionen entstehen grösstenteils aus der Wahrnehmung einer bestimmten Situation, die der Sportler empfindet und bewertet. Beurteilt er sie dahingehend, dass sie für ihn wichtige Ziele gefährdet, wird seine körperliche und psychische Erregung steigen, es entstehen Emotionen und Stressreaktionen. Der Sportler hat grundsätzlich drei Möglichkeiten, seine Psyche zu regulieren:

1. Er verändert und kontrolliert die Situation. Dies funktioniert nur, wenn er tatsächlich die Möglichkeit hat, sie zu verändern. Ein Stabhochspringer wechselt beispielsweise zu einem weicheren, leichter zu springendem Stab.
2. Er verändert die Wahrnehmung der Situation. Dazu nimmt er eine andere Perspektive ein. Er könnte beispielsweise das Glas Wasser, welches zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist, halbvoll und nicht halbleer wahrnehmen (siehe Selbstgespräche).
3. Der Sportler verändert sein Erregungsniveau bzw. seinen psycho-physischen Zustand, indem er eine Entspannungstechnik, z. B. eine Atementspannung, durchführt (siehe Entspannungsatmung oder die Entspannungsphase der 10-Sekunden-Kur).

Zur Beeinflussung des psycho-physischen Zustandes werden verschiedene Techniken unterschieden. Zum einen gibt es schnellwirkende Entspannungs- oder Aktivierungstechniken. Merkmal dieser Strategien ist, dass sie sehr schnell zu einer Entspannung oder Aktivierung führen.

Um eine tiefe Entspannung zu erreichen, werden zum anderen tief wirkende und lang anhaltende Entspannungsverfahren angewendet. Klassische Techniken sind zum Beispiel das autogene Training und die progressive Muskelentspannung. Diese Formen müssen eingeübt werden, um Wirkung zu erzielen. Lang anhaltende Entspannungstechniken führen zu einer Entspannungsreaktion, dem Gegenteil von Stress. Dabei handelt es sich um eine biologische Reaktion, welche durch die Psyche ausgelöst werden kann. Sie gehört zum natürlichen Verhaltensrepertoire des Menschen. Die Entspannungsreaktion ist mit einer ganzen Reihe von körperlichen und psychischen Veränderungen verbunden:

- Eine innere Ruhe breitet sich aus.
- Mentale Frische: Nach den Übungen stellt sich ein Gefühl des Ausgeruhtheits ein.
- Erhöhung der Wahrnehmungsschwellen: Im Laufe der Übung verlieren Aussenreize (Beleuchtungsänderung, Geräusche usw.) ihre Wirkung.
- Die Spannung der Skelettmuskulatur nimmt ab.
- Eine periphere Gefässerweiterung, eine geringfügige Verlangsamung des Pulsschlags und die Senkung des arteriellen Blutdrucks setzen ein.
- Die Atemfrequenz verlangsamt sich, die einzelnen Atemzyklen verlaufen gleichmässig, der Sauerstoffverbrauch nimmt ab.
- Die hirnelektrische Aktivität (Zustand zwischen Wachsein und Schlafen) verändert sich.
- Emotionen lassen sich kaum noch provozieren.

Die Beeinflussung von Emotionen ist ein wichtiger Bereich der Psychoregulation. Sechs Emotionen sind allen Menschen gemeinsam: Angst, Wut, Trauer, Freude, Überraschung und Ekel. Diese Basisemotionen haben sich im Laufe der Evolution herausgebildet, um dem Menschen eine optimale Anpassung an die Umwelt und ein situativ bedingtes Verhalten zu ermöglichen. Im Kampf um das Überleben nützen sie dem Individuum, indem sie es beispielsweise auf einen Kampf oder die Flucht vorbereiten. Basisemotionen können in ihrer Intensität variieren.

Im Sport spielen fünf der sechs Basisemotionen eine wichtige Rolle: Freude, Wut, Überraschung, Trauer und Angst. Einzig Ekel hat eine zu vernachlässigende Funktion.

Freude ist immer mit einem Verhalten verbunden, das auf Annäherung ausgerichtet ist. Dadurch schüttet der menschliche Körper so genannte Glückshormone aus, was sich unter anderem positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt. Im Zustand eines emotionalen Hochgefühls empfindet der Mensch weniger Schmerzen und kann daher Dinge ertragen, die er im Normalzustand nicht aushalten würde.

Wut ist darauf ausgerichtet, Hindernisse zu beseitigen, die der Befriedigung wichtiger Bedürfnisse im Wege stehen (z. B. einen Rückstand im Wettkampf aufholen). Eine Strategie ist Angriff. Der Mensch wird durch das Empfinden von Wut automatisch auf ein Angriffsverhalten vorbereitet (z. B. im Spiel die Initiative ergreifen). Das Beseitigen des Hindernisses steht als Ziel im Vordergrund.

Überraschung ist eine durch ein unerwartetes Objekt ausgelöste Emotion. Sie dient dem Menschen in einer neuen oder fremden Situation als Orientierung. Im Sport kann Überraschung positiv oder negativ erlebt werden. Eine emotional negative Überraschung kann sich schnell in Frust oder Ärger umwandeln. Sie kann den Menschen in eine Art Schockzustand versetzen, was das Umsetzen einer optimalen Handlung und eine gute Leistung verzögern kann.

Trauer ist eine Reaktion auf den Verlust von etwas, das dem Menschen wichtig ist. Im Sport handelt es sich bei der emotionalen Reaktion meist nicht um Trauer als solche, sondern eher um eine mildere Form (Enttäuschung über eine Niederlage oder einen persönlichen Misserfolg).

Angst dient dem Menschen als Schutz vor Gefahr und Schaden. Erlebt er eine Stressreaktion, bewertet er die Situation automatisch. Schätzt sich das Individuum schwächer ein als das stressauslösende Objekt, resultiert daraus ein Gefühl der Angst. Angst kann im Sport zu einer eingeschränkten Aufmerksamkeit führen (z. B. wird die gegnerische Taktik nicht erkannt). Neben diesen kognitiven Auswirkungen resultiert aus Angst auch eine allgemein erhöhte physische Erregtheit oder eine Hemmung des motorischen Verhaltens. Eine ängstliche Person kann somit nicht die Leistung erbringen, zu welcher sie eigentlich fähig wäre.

Anwendungsprinzipien

Damit die Sportlerin einen nicht förderlichen Erregungszustand verändern kann, muss sie diesen zunächst wahrnehmen und sich bewusst werden, dass er nicht dem optimalen Niveau entspricht. Voraussetzung ist, dass sie sich selbst genau kennt und weiss, welches ihr optimales Erregungsniveau ist. Dazu benötigt sie ein hohes Selbstbewusstsein oder ein bestimmtes Mass an Selbstaufmerksamkeit. Die Sportlerin muss je nach Situation fähig sein zu erkennen, wie hoch das Erregungsniveau ist, welche Selbstgespräche sie führt und welche Gedanken sie hat.

In einem zweiten Schritt lernt die Athletin, ihren psychischen Zustand zu verändern. Konkrete Strategien dazu finden sich in den praktischen Beispielen. Es ist wichtig, dass die ausgewählten Strategien dem Alter der Sportlerin und ihren individuellen Bedürfnissen angepasst sind. Als Alternative akzeptiert sie die Erregungszustände sowie die damit verbundenen Gedanken und führt die Aufmerksamkeit zurück zur sportlichen Tätigkeit (siehe Achtsamkeitstraining).

Schnellwirkende Aktivierungs- und Beruhigungstechniken werden von Vorteil direkt im Training in sportspezifischen Situationen angewendet. Hierzu eignen sich Trainingsübungen, bei denen der Druck auf die Sportlerin bewusst erhöht (sie hat z. B. nur einen Versuch, siehe Training der Nichtwiederholbarkeit) oder der Umgang mit Störungen (z. B. Lärm oder visuelle Ablenkungen) simuliert und geübt wird. Dabei gilt es zu beachten, dass der Druck im Training erst gesteigert werden darf, wenn die Sportlerin auch Techniken erlernt hat, mit denen sie ihm standhalten und ihre Psyche effizient regulieren kann (siehe 10-Sekunden-Kur). Verfügt sie über keine bewussten Bewältigungsstrategien, ist es möglich, dass sie ihr Misserfolgsverhalten in Drucksituationen durch unbewusstes Lernen festigt. Wenn sie nicht weiss, wie sie den Umgang mit Druck bewusst gestaltet, fehlt ihr dieses Wissen in entscheidenden Situationen. An einem Grossanlass kann der Druck z. B. so gross sein, dass sie die nur unbewusst gelernten Strategien nicht mehr automatisch abzurufen vermag.

Folgende Hinweise sind für das Üben von lang anhaltenden Entspannungstechniken sinnvoll:

- erwartungsfreie Haltung einnehmen
- körperliche Vorgänge wie zum Beispiel ein- und ausatmen beachten
- aufkommende Gedanken vorbeiziehen lassen (wie Wolken am Himmel)
- immer gleiche Formeln verwenden: «Ich bin ruhig, ganz ruhig»
- wertfrei üben (während des Übens keine Bewertungen vornehmen)

Wer Entspannungstechniken instruiert, sollte Folgendes beachten und üben:

- ruhige, störungsfreie Atmosphäre schaffen
- ruhige, gleichmässige und neutrale Stimmlage verwenden
- mit der Stimme Gelassenheit ausdrücken
- mit angenehmer Lautstärke sprechen

Unter Stress und Druck sind folgende Schritte zur Bewältigung zu empfehlen:

1. Muskeln bewusst loslassen und entspannen (z. B. Schultern lösen und locker lassen)
2. ruhig und gleichmässig atmen (Atementspannung)
3. Situation und eigene Erregung ohne zu bewerten wahrnehmen («Es ist, wie es ist.»)
4. Erregung und Emotionen akzeptieren (nicht die Erregung und Emotionen sind das Problem, sondern wie wir damit umgehen)
5. sich negativen Selbstgesprächen bewusst werden und in hilfreiche umformulieren (siehe «Selbstgespräche»)

Praktische Beispiele

Im «Hier und Jetzt» bleiben

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Sportlerin soll die Gedanken in der Gegenwart behalten, störende Gedanken ausklammern und den Fokus auf kleine, zu bewältigende Einheiten lenken.

Wie? Die Sportlerin versucht, sich mit folgenden Selbstgesprächen immer wieder in die Gegenwart zu bringen: «Ich akzeptiere, was war. Ich fokussiere die Gegenwart, ich bleibe im «Hier und Jetzt». Ich kann es. Schritt für Schritt.» Wenn immer die Sportlerin merkt, dass sie mit den Gedanken abschweift, bringt sie sich mit den Selbstgesprächen wieder in die Gegenwart zurück.

Vorwettkampf-Countdown

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training			15–20	20+	alle

Wozu? Es hat sich gezeigt, dass es wichtig ist, sich immer wieder mit den gleichen Abläufen auf eine Leistungserbringung vorzubereiten. Dies kann durch einen Vorwettkampf-Countdown erfolgen.

Wie? Der Sportler wird aufgefordert, sich zu überlegen, welche Vorbereitungsschritte er braucht, damit er sich beim Start oder Anpfiff in einem optimalen Leistungszustand befindet. Er soll sich Gedanken machen, was er tut, sagt und denkt, um körperlich, emotional und gedanklich optimal bereit zu sein. Alle seine Erkenntnisse soll er schriftlich festhalten. In einem nächsten Schritt reduziert der Sportler diese Liste auf 10 Punkte. Er schreibt diese chronologisch (wann er vor dem Start welche Aktivität ausführt) in das Arbeitsblatt «Vorwettkampf-Countdown». Zusätzlich soll sich der Sportler überlegen, welche der 10 Schritte er weglassen kann, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Der Sportler versucht, seine Wettkampfvorbereitung nach diesen 10 Schritten durchzuführen. Falls sie noch nicht optimal ist, passt er seinen Vorwettkampf-Countdown entsprechend an.

Siehe Vorlage auf S. 91.

Glaskugel

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Glaskugel dient der Aufrechterhaltung der Konzentration und der Beseitigung äusserer Störfaktoren.

Wie? Setz dich oder leg dich bequem hin, damit du ruhig atmen kannst. Schliesse deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung, speziell auf die Bauchatmung. Konzentriere dich nur auf das Ausatmen. Atme langsam durch den Mund aus, bis du keine Luft mehr im Bauch hast. Das Einatmen durch die Nase geschieht viel kürzer und ganz von alleine. Spüre, wie die Spannung in deinem Körper mit jedem Ausatmen nachlässt und du ruhiger wirst. Wiederhole dies 3 bis 5 Mal. Stell dir einen Schutzraum – beispielsweise eine Glaskugel – vor. Darin bist du von der Aussenwelt abgeschirmt und nichts Störendes dringt zu dir – keine Zuschauer, kein Wetter, keine Gegner, kein Lärm. Balle die Hand leicht zur Faust. Dies ist dein Auslöser, damit du dir den Schutzraum vorstellen und dich darin zurückziehen kannst. Stell dir eine turbulente Wettkampfszene vor. Was hast du darin gefühlt, gesehen, gehört, gerochen, gesagt? 20 Sek. Pause. Nimm dieses Bild des Schutzraumes in die Realität hinüber. Jedes Mal, wenn du dich gestört fühlst, ballst du als Auslöser die Hand leicht zur Faust, atmest zwei, dreimal tief aus und lässt so das Bild des Schutzraums auftauchen.

Führe die Übung regelmässig an einem ungestörten Ort während fünf Minuten durch.

Variation: Diese Übung kann auch zur Emotionsregulation im Alltag angewendet werden, wenn sich die Sportlerin beispielsweise stark ärgert. Die Vorstellung der Glaskugel kann durch ein anderes Bild ersetzt werden (Insel).

Blitzentspannung

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Der Athlet lernt, vorhandenen Stress sofort zu mindern. Er erhält ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit und spürt die Entspannung nach wenigen Sekunden.

Wie? Der Athlet soll stehend oder sitzend eine bequeme und aufrechte Haltung einnehmen. Die Trainerin gibt ihm folgende Instruktion: «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, jemand schneide plötzlich die ganzen Fäden gleichzeitig durch. Du lässt blitzartig alles hängen und atmest gleichzeitig aus. Deine gesamte Muskulatur von Kopf bis Fuss ist locker.»

Variation: Der Athlet kann die Übung auch selbst durchführen. Sie ist in jeder Stresssituation einsetzbar.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) – Kurzform

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Der Sportler lernt, durch PMR Muskelverspannungen zu beseitigen. Er lernt seine körpereigenen Entspannungs- und Spannungszustände kennen und kann körperlich und seelisch loslassen.

Wie? Der Sportler nimmt eine bequeme Rückenlage ein, schliesst die Augen und atmet ruhig und gleichmässig. Er spannt jede Muskelgruppe für etwa fünf Sekunden langsam von schwach bis stark an. Unmittelbar danach lässt er die Spannung los und nimmt bewusst die eintretende Entspannung für ungefähr 15 Sekunden wahr. Er führt die Übung pro Muskelgruppe zweimal durch. Die Trainerin gibt Anweisungen: «Balle die rechte Hand zur Faust und beachte die Spannung. Lockere die Hand und nimm die Entspannung wahr.» Nach einer kurzen Pause wiederholt sie die Anleitung. Dann wendet sie die Aufmerksamkeit der linken Hand zu und führt die gleiche Übung durch. Anschliessend soll der Athlet nach dem gleichen Muster auch die Arme anspannen: «Spanne nun deinen rechten Arm an, indem du den Ellenbogen gegen deinen Oberarm beugst und die gesamte Armmuskulatur anspannst». Dann ist der linke Arm an der Reihe. Anschliessend soll der Sportler auch die Beine anspannen: «Spanne nun dein rechtes Bein an, indem du es leicht vom Boden abhebst, die Fussspitzen in Richtung Oberkörper ziehst und die gesamte Beinmuskulatur anspannst». Dann ist das linke Bein an der Reihe. Anschliessend bleibt der Athlet auf dem Rücken liegen und geniesst die eintretende Entspannung. Nach der PMR erfolgt eine Aktivierungsübung.

Variation: Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, können auch nur einzelne Muskelgruppen entspannt werden. Oder der Athlet führt die PMR nur an den verspannten Muskelgruppen durch, dies dafür mehrfach.

Stimmungsspiel

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Der Spieler soll bewusst wahrnehmen, wie sich Stimmungen anfühlen und wie diese seine Leistung beeinflussen. Beobachtende Spieler lernen, die Körpersprache des Gegners schneller einzuschätzen und welchen Einfluss die Stimmung auf die Leistung hat.

Wie? Ein Spieler bekommt von der Trainerin den Auftrag, möglichst realistisch in einer bestimmten Grundstimmung (aggressiv, ängstlich, deprimiert, locker) Tennis zu spielen. Die anderen Spieler der Trainingsgruppe müssen die Grundstimmung und deren Merkmale herausfinden. Die Übung dauert etwa 15 Minuten und kann individuell oder in der Gruppe durchgeführt werden.

10-Sekunden-Kur

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT im Training	10–14	15–20	20+	Tischtennis

Wozu? Diese Übung dient dazu, dass der vor dem Wettkampf eingenommene optimale Leistungszustand auch im Wettkampf erhalten bleibt. Während des Ballwechsels bleibt keine Zeit, um Einstellungen und Gefühle zu beeinflussen und zu regulieren. Dies muss zwischen den Ballwechseln und in den Pausen geschehen. Die 10-Sekunden-Kur fördert die Konzentration, die Wahrnehmung, den Stressabbau und die Entspannung.

Wie? Die Athletin lernt dank dieser Übung, die Pausen nach einem Punkt oder Wechsel gezielt zu nutzen. Diese werden in vier Schritte aufgeteilt:

Schritt 1: (1–2 Sekunden). Positive oder neutrale Körpersprache. Die Spielerin zeigt der Gegnerin sofort nach dem Punkt mit Jubelgesten und Worten ihre positiven Gefühle. Auch nach einem verlorenen Punkt soll eine positive Reaktion gezeigt werden, beispielsweise indem die Spielerin eine aufrechte Körperhaltung einnimmt, den Fehler wegwischt und ein aufmunterndes Selbstgespräch führt.

Schritt 2: (3–6 Sekunden). Entspannung. Je nach Intensität des vorangegangenen Ballwechsels soll sich die Spielerin auf die Atmung konzentrieren. Sie atmet zwei bis drei Mal tief durch, schüttelt dabei ihren Arm aus, richtet den Blick auf einen ruhenden Ort (Schlägerkopf) und erholt sich so vom Stress und der Muskelspannung.

Schritt 3: (2–4 Sekunden). Vorbereitung, Konzentration. Die Spielerin sagt sich leise den Spielstand und führt sich vor Augen, was sie als Nächstes tun wird (z. B. welches Anspiel sie ausführt). Sie ist sich ihrer Taktik bewusst.

Schritt 4: (2–4 Sekunden). Ritual. Die Spielerin ist tief konzentriert. Sie führt ihr gewohntes Vorbereitungsritual für den nächsten Ball durch (z. B. hüpft leicht, atmet ein bis zweimal entschlossen ein, der Blick ruht auf dem Ball usw.). Dabei stellt sie sich vor, wie Energie in den Körper fließt. Die nächste Spielhandlung lässt sie automatisch ablaufen.

Weitere Sportarten: Die Übung kann in allen Sportsportarten, vor allem bei Rückschlagspielen, während den Pausen eingesetzt werden (bei Punkt, Time-out, Seiten- und Spielerwechsel). Die Dauer der einzelnen Phasen passt sich den offiziell erlaubten Pausenlängen an.

Tarzan und Schildkröte

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb und im Training	5–9			alle

Wozu? Diese Übungen können schnell durchgeführt werden, weshalb sie besonders zur Entspannung in Wettkampfsituationen geeignet sind.

Wie? Für beide Übungen kann sich die Sportlerin aufrecht hinstellen, sich setzen oder ablegen. Die Augen sind bei den Übungen geschlossen.

Tarzan: Die Sportlerin legt die Hände auf die Brust. Die Atmung ist ruhig und gleichmässig. Nun ballt sie die Hände zu Fäusten und spannt diese fest an. Nun wird die ganze Armmuskulatur angespannt: Unterarme, Oberarme und Schultern. Die Atmung ist weiterhin ruhig und gleichmässig. Die Spannung wird für etwa zehn Sekunden gehalten. Danach entspannt sie den Oberkörper und die Arme. Bevor sie die Augen wieder öffnet, geniesst sie die sich einstellende Entspannung.

Schildkröte: Die Sportlerin lässt die Arme hängen und atmet ruhig und gleichmässig. Sie zieht die Schultern hoch, legt den Kopf zurück und schiebt das Kinn so weit wie möglich nach vorne. Das so entstandene Nackenpolster soll sie weiter durch Schultern und Kopf zusammendrücken. Die Atmung ist weiterhin ruhig und gleichmässig. Die Spannung wird für zehn Sekunden gehalten. Danach entspannt sie die Schultern und den Kopf. Bevor sie die Augen wieder öffnet, geniesst sie die sich einstellende Entspannung.

Flippy entspannt sich

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT Training ausserhalb	5–9	10–14		alle

Wozu? Flippy ist eine Fantasiegeschichte für junge Sportler zur Entspannung vor dem Training, Wettkampf oder im Trainingslager.

Wie? Die Trainerin liest mit ruhiger und neutraler Stimme folgende Geschichte vor (siehe «Psyche regulieren»): «Zwischen den Trainings und den Vorführungen in Sea World muss sich der Delfin Flippy entspannen. Er liebt es, sich in einer Ecke des Bassins einfach vom Wasser tragen zu lassen und sich vorzustellen, er befinde sich in einer wunderschönen Bucht einer tropischen Insel.

Mach es wie Flippy. Leg oder setz dich hin und stell dir das folgende Bild vor: Die Sonne wärmt dein Gesicht und du atmest die angenehme, leicht salzige Meeresluft ein. Deine Arme und Hände wiegen auf den sanften Wellen des Wassers. Du fühlst, wie sie warm werden und sich von alleine entspannen. Das Wasser umspielt sanft deine Finger. Deine Beine bewegen sich ganz leicht mit dem Wasser, genauso wie die Schwanzflosse von Flippy. Du spürst, wie das Wasser deine Beine liebkost, während diese sich immer mehr entspannen und leichter werden.

Während du dich treiben lässt, fühlst du, wie sich deine Gesäss- und Bauchmuskeln dann auch deine Nacken- und Rückenmuskeln entspannen. Das warme Meerwasser trägt deinen Körper und schaukelt ihn sanft. Du kannst dich einfach gehen lassen. Du treibst entspannt im warmen Wasser und geniesst die leichte Schaukelbewegung, atmest ruhig und tief die würzige saubere Meeresluft ein. Und während du dich so mit jedem Atemzug noch tiefer entspannst, merkst du, dass sich ein Gefühl des Wohlbefindens und Glücks in dir ausbreitet und du zu lächeln anfängst.

Strecke nun deine Arme und Beine aus, stelle dir den Ort vor, wo du dich wirklich befindest und öffne langsam deine Augen. Fixiere einen Punkt, um dich in der Realität zu orientieren. Mach nun, sofern du nicht schlafen willst, ein paar Bewegungsübungen. Danach bist du wie Flippy wieder topfit und erholt für dein nächstes Training.»

«Auch wenn... Ich kann das!»

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Mit der Vorstellung eines Worst-Case-Szenarios und dessen Bewältigung soll sich die Sportlerin besser auf Unvorhergesehenes vorbereiten und adäquater reagieren können.

Wie? Die Sportlerin überlegt sich das schlimmste mögliche Ereignis in einem Wettkampf. Anschliessend werden zusammen mit der Trainerin nach Möglichkeiten gesucht, dieses schlimmste Ereignis möglichst positiv zu bewältigen. Die Sportlerin visualisiert das Worst-Case-Szenario mit den verschiedenen positiven Lösungsmöglichkeiten.

Training der Nichtwiederholbarkeit

Interventionsbereich	Altersgruppe		Sportartbeispiel		
POT			15–20	20+	alle

Wozu? Die Athletin soll mit dieser Übung psychischen Druck wie in der Wettkampfsituation erleben: «Jetzt oder nie!» oder «Wenn dieser Versuch scheitert, muss ich nach Hause fahren!». Sie soll sich der positiven (weitertrainieren, Lob, Freude und Stolz über den Erfolg) oder negativen Konsequenzen einer einzigen Chance (kein neuer Versuch erlaubt, nach Hause fahren) bewusst werden.

Wie? Bei der sportlichen Leistungserbringung hat die Sportlerin in der Regel nur einen Versuch/eine Chance. Dieser Umstand soll in dieser Übung simuliert werden. Der Trainer sagt zu Beginn des Trainings, dass es während des Trainings eine Übung geben wird, bei der alle nur einen Versuch haben. Er gibt den Zeitpunkt aber erst während des Trainings bekannt. Sinnvollerweise soll sie gegen Ende der Einheit stattfinden. Bei der Übung handelt es sich beispielsweise um einen Hindernisparcours, den die Sportlerinnen schon oft absolviert haben. In der Leichtathletik kann im Hochsprung ein Qualifikationssprung verlangt werden. Die Athletin bereitet sich mental vor und führt diesen einzigen Versuch durch. Schlägt der Versuch fehl, wird das Training abgebrochen.

Variation: Prognosetraining und Training der Nichtwiederholbarkeit mit Zeitverzögerung. Die Sportlerin soll die Qualifikation in ihrer Disziplin schaffen. Sie muss eine Prognose abgeben, wie weit/schnell/hoch sie in der Qualifikation werfen, laufen oder springen wird. Sie erhält danach vom Trainer 10, 20 oder 30 Minuten Zeit, um sich mental auf diese Leistung vorzubereiten. Die Sportlerin soll sich sagen: «Strenge ich mich an, bin ich in der Lage, die Qualifikationsweite zu werfen!» Nachdem sie die Übung ausgeführt hat, vergleicht sie mit dem Trainer die IST- mit den SOLL-Werten. Sie erstellen eine Analyse mit Verbesserungsmöglichkeiten für die Zukunft. Je länger der Trainer Zeit zur mentalen Vorbereitung gibt (10, 20 oder 30 Minuten), desto schwieriger ist es für die Sportlerin, die Leistung zu erbringen. Denn in Vorbereitungs- und Wartezeiten können störende Gedanken – wie beispielsweise negative Selbstgespräche – die Konzentration auf die Leistung durcheinanderbringen.

Training der Nichtwiederholbarkeit im Mannschaftssport

Interventionsbereich	Altersgruppe		Sportartbeispiel		
POT			15–20	20+	Fussball

Wozu? Der Spieler erlebt psychische Beanspruchungen wie in der Wettkampfsituation: Er soll sich der positiven (Lob, Freude und Stolz über den Erfolg) oder negativen Konsequenzen (kein neuer Versuch erlaubt) einer einzigen Chance bewusst werden.

Wie? Die Trainerin informiert die Spieler, dass sie während des Trainings eine Übung ausführen müssen, bei der sie nur einen Versuch haben. Die Trainerin definiert den Zeitpunkt, wann die Übung stattfindet. Der Spieler soll 25 Meter vor dem Tor einen Alleingang starten und gegen den Torwart erfolgreich abschliessen. Die anderen Spieler und weitere Zuschauer stehen daneben und schauen zu. Der Spieler bereitet sich vor, gibt seine Prognose für den einzigen Versuch ab (Tor oder nicht, welche Höhe, Ecke usw.). Er führt die Übung aus. Danach vergleicht er mit der Trainerin die IST- mit den SOLL-Werten. Sie erstellen eine Analyse und erarbeiten Verbesserungsmöglichkeiten für die Zukunft.

Variation: Die Spieler schiessen Elfmeter vor dem gesamten Team und Zuschauern.

Die Anwendung von Willensprozessen kann gelernt und geübt werden. Bewusstes und zielgerichtetes Eingreifen ist dabei zentral. Wichtig ist, dass sich der Sportler schon vor einer sportlichen Krise auf eine mögliche Situation vorbereitet. Er nimmt sich vor, wie er in schwierigen Situationen, zum Beispiel in harten Trainingseinheiten, reagiert. Der Sportler fasst ganz einfache Vorsätze im Sinne von «Wenn-dann-Beziehungen». Mögliche Hindernisse während eines Trainings oder Wettkampfs werden damit gedanklich vorweggenommen und mit bestimmten Handlungsanweisungen verknüpft. Diese werden dann aktiviert, wenn Widerstände auftauchen. Vorsätze wie «Wenn ich angegriffen werde, steigere ich die Kadenz locker und orientiere mich nach vorne» werden vorbereitet und dann angewendet. Dabei werden unter anderem Konzentrationsschwerpunkte verlagert. Durch Fokussierung und bewusste Aufmerksamkeitslenkung werden die leistungsnotwendigen Prozesse aktiv auf die Bewältigung der schwierigen Situation ausgerichtet, die Handlungshindernisse treten in den Hintergrund. Selbstgespräche, Visualisieren, aber auch psychoregulative Techniken werden einzeln oder in Kombination angewendet. Diese Willensvorsätze werden konkret im Training eingeübt. Es ist sehr wichtig, diese Strategien mit körperlichem Training zu verknüpfen. Das Einüben solcher Techniken muss mit spezifischen sportlichen Übungen einhergehen, beispielsweise Kopf-an-Kopf-Rennen, Kampf gegen eine extreme Steigung oder technischen Aufgabestellungen nach dem Erleben von Misserfolg und Frustration.

Anwendungsprinzipien

Folgendes Vorgehen ist bei der Konzipierung von Willenstrainingsformen zu empfehlen:

1. Typische Situation auswählen, in der im Wettkampf Wille benötigt wird.
2. Trainingsformen finden, die sich für Wettkampfsimulationen eignen.
3. Den Athleten eine «Wenn-dann-Beziehung» ausarbeiten lassen und sie mit möglichen Selbstgesprächen vorbereiten.
4. Situation im Training simulieren und Strategie anwenden.
5. Strategie bei auftauchenden Widerständen im Wettkampf anwenden.

Eine weitere Technik, die zur Verbesserung der Willensleistung herangezogen werden kann, ist die Lenkung der Aufmerksamkeit. Dabei ist es von Vorteil, die eigene Aufmerksamkeit auf körperliche Vorgänge oder die Bewegung selbst zu richten. Beim Schwimmen kann beispielsweise auf die Atmung fokussiert werden, indem sich der Sportler beim Einatmen jedes Mal das Wort «Luft» sagt. Beim Rudern richtet sich die Aufmerksamkeit während des Einatmens mit Hilfe des Selbstgesprächs «spüre den Sauerstoff» ebenfalls auf die Atmung. Beim 400 m-Lauf in der Leichtathletik kann die Aufmerksamkeit auf die Beine gelenkt werden, indem sich der Sportler «spüre das Brennen» sagt.

Praktische Beispiele

Yes, I can! (Willensstärkung)

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
Trainerverhalten		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Diese Übung erhöht die Willenskraft und betont die Wichtigkeit der Entschlusskraft. Die Spielerin hat mehr Mut zum Risiko, je nachdem, welche Willensaspekte die Trainerin festlegt.

Wie? Die Trainerin legt vor dem Training bestimmte Willensaspekte fest, die während des folgenden Trainings verbessert werden sollen: zum Beispiel der (körperbetonte) Einsatz im Zweikampfverhalten, Entschlossenheit, Hartnäckigkeit oder Kampfgeist. Im Training stellt sie die Aufgabe, diese Willensaspekte zu verbessern. Beispielsweise müssen alle Bälle erreicht und zurückgespielt werden, um den Kampfgeist zu verbessern. Während des Trainings gibt sie Rückmeldungen bezüglich Wille und Kampfgeist. Die Trainerin kann das Training auch unterbrechen und fragen, wie Wille aktiviert wird oder welche Wörter helfen, Willensstärke zu fördern.

Durchhaltetraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb und im Training			15–20	20+ alle

Wozu? Sportler müssen im Training oft gegen hohe Widerstände ankämpfen. Diese Übung soll den Sportler befähigen, in jeder Situation mit einer bewussten Willensleistung zusätzliche Energie freizusetzen.

Wie? In einer ruhigen Phase soll sich der Athlet an Wettkämpfe erinnern. Dafür können auch Bilder, Videos und Karten eingesetzt werden. Er soll sich seine damals geführten, typischen Selbstgespräche dazu notieren. Die negativen Gedanken werden durch positive Bilder oder Schlüsselwörter ersetzt. Danach sucht der Athlet nach einem Tier, das für ihn Kampf- und Willenskraft symbolisiert. Er überlegt sich zudem technische Merkpunkte, die in schwierigen Phasen helfen, eine Bewegung auszuführen, und schreibt diese auf. Sobald der Athlet im Training Mühe hat, nimmt er eine kämpferische, selbstbewusste Haltung ein und beginnt mit den vorbereiteten Selbstgesprächen. Dabei stellt er sich sein Symboltier bewusst vor und setzt die technischen Merksätze ein.

Variation: Die vorbereiteten Selbstgespräche werden in harten Trainingseinheiten (z. B. Intervalltrainingsformen) angewendet und eingeübt.

Berglauf

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
POT		10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Diese Übung fördert den Kampfgeist, die Standhaftigkeit und natürlich auch die Kondition.

Wie? Nach einer guten Aufwärmeinheit oder einer Trainingseinheit von mittlerer Belastungshöhe sprinten die Sportler auf einer Länge von 20 bis 40 Meter bergaufwärts. Dabei soll die Laufstrecke so gestaltet sein, dass der Athlet eigentlich nach etwa zwei Dritteln der Strecke aufhören will und sich für den Rest so richtig durchbeissen muss. Je nach Leistungsstand werden 4 bis 8 Bergläufe mit jeweils angemessener Pause zwischen den einzelnen Läufen empfohlen.

Variation: Die Übung kann auch als Treppenlauf durchgeführt werden. Dabei muss jede Stufe einzeln erklommen werden.

30er-Serie

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT		10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Diese Übung fördert den Kampfgeist der Spielerin. Sie muss hartnäckig bleiben bis zum Schluss. Auch wenn die Spielerin aufgeben möchte, muss sie sich noch zwingen, das Ziel zu erreichen.

Wie? Die Spielerin steht am Netz, während der Trainer 30 Bälle hintereinander in unterschiedlicher Richtung und Höhe spielt. Die Spielerin muss alle Bälle zurückspielen und darf nicht aufgeben, auch wenn es aussichtslos erscheint, die Bälle zu erreichen.

Variation: Der Trainer kann die Belastungsart und -dauer (mit Zeitmessung) verändern. Die Spielerin bereitet aktivierende Schlüsselwörter vor und setzt diese gezielt ein.

Weitere Sportarten: Volleyball, Badminton.

Meine Willenssätze

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training			15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung hat zum Ziel, die Sportler zu sensibilisieren, dass die eigene Einstellung Wille und Kampfgeist beeinflussen kann.

Wie? Die Trainerin und der Athlet stellen gemeinsam Regeln auf, welche die Willenskraft beeinflussen sollen, und halten sie schriftlich fest: «Ich bin ein leistungsorientierter Sportler und lasse nie eine Trainingseinheit ausfallen», «Ich gebe in jeder Situation mein Bestes, gerade auch im Training», «Ich kämpfe bis zum letzten Punkt», «Für Probleme gibt es immer eine Lösung», «Ich lenke meine gesamte Aufmerksamkeit auf die bevorstehende Aufgabe», «Misserfolge stellen immer auch eine Chance für Verbesserungen dar», «Es gibt keine Ziellinie», «Ich kämpfe für meine Träume» usw.

Erholungsatmung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT, PT im Training			15–20	20+	alle

Wozu? Sportlerinnen müssen im Training oft gegen hohe Widerstände ankämpfen. Diese Übung hilft ihnen, in jeder Situation mit einer bewussten willentlichen Leistung zusätzliche Energie freizusetzen.

Wie? Die Sportlerin führt mehrere Läufe/Übungen durch, bei welchen sie viel Laktat aufbaut. Beginnen sich ihre Beine anzusäuern, stellt sich die Athletin bewusst vor, wie sie mit jedem Atemzug Sauerstoff zu den schmerzenden Muskeln transportiert und jedes Mal Abfallstoffe und Schmerzen ausatmet.



Antizipieren

Theoretische Grundlagen

Das gedankliche Vorwegnehmen von künftigen (Bewegungs-)Abläufen und Situationen wird als «antizipieren» bezeichnet. Antizipation beruht auf Informationen und gemachten Erfahrungen. Die Grundlage für erfolgreiches Antizipieren bildet die Wahrnehmung von relevanten Informationen und deren schnelle Verarbeitung. Gemachte Erfahrungen helfen bei der Auswahl von relevanten Informationen (siehe «Sich konzentrieren» und «Wahrnehmen und Verarbeiten») und beim Treffen der auf die Situation angepassten Entscheidung. Es besteht also ein enger Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Verarbeitung und Antizipationsfähigkeit.

Im Sport wird unter Antizipieren in erster Linie die vorstellungsmässige Vorwegnahme fremder Bewegungen verstanden, welche die eigene, darauf ausgerichtete Bewegung beeinflusst. So antizipiert der Verteidiger beispielsweise einen Pass des Angreifers, indem er sich schon vor dessen Passabgabe in die erahnte Richtung bewegt. Wer rechtzeitig antizipiert, kann aus verschiedenen (taktischen) Varianten die beste auswählen. Dies erlaubt dem Sportler, Entscheidungen schneller und mit einer grösseren Erfolgswahrscheinlichkeit zu treffen.

Beim Antizipieren spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: das Blickverhalten, die Aufmerksamkeitszuwendung, die Verarbeitungsgeschwindigkeit und das Vorstellungsvermögen. Eine gute Antizipationsfähigkeit besitzt, wer schnell und präzise so genannte Hinweisreize (Cues) wahrnimmt, verarbeitet und seine künftige Handlung

darauf ausgerichtet. In gewissen Sportarten und Situationen kommt die Reaktion auf die Bewegung des Gegners zu spät, wenn zuerst abgewartet wird, was er macht. Die in diesem Fall zur Verfügung stehende Zeit reicht oft nicht aus, um die Aktion des Gegners (z. B. ein Torschuss) noch rechtzeitig abzuwehren.

Es ist bekannt, ...

- dass die Antizipationsfähigkeit vom Könnensniveau und der Erfahrung der Spieler abhängig ist.
- dass leistungstärkere Spieler nicht nur schneller, sondern auch richtiger entscheiden können als leistungsschwächere.
- dass sportartspezifische Antizipationsfähigkeiten nur schwer auf andere Sportarten übertragen werden können.
- dass je sportartspezifischer die Anforderungen an die Antizipationsfähigkeit werden, desto eher versuchen leistungstärkere Sportler, ihre Handlungsabsichten nicht nur spät zu erkennen zu geben, sondern den Gegner auch gezielt zu falscher Antizipation zu verleiten. Dies gilt überall dort, wo es eine direkte Auseinandersetzung mit dem Konkurrenten gibt. Dieses Verhalten heisst «täuschen».

Speziell in Sportarten mit einem Gegner spielt die Antizipationsfähigkeit eine wichtige Rolle. Spiel- und Kampfsportarten verlangen flexibles, den äusseren Bedingungen angepasstes Handeln. Mit einer guten Antizipation können die Reaktionszeit, die Häufigkeit und das Ausmass von Fehlreaktionen sowie das Verletzungsrisiko vermindert werden.

Anwendungsprinzipien

In der Sportpraxis sind zwei Arten von Antizipieren wichtig. Die erste Form bezieht sich auf die Antizipation von Handlungen eines Gegners und den darauf abgestimmten eigenen Bewegungslösungen. Bei der zweiten Form geht es um die Antizipation von Situationen. Dies kann die gedankliche Vorwegnahme von Wettkampfanlagen, Startverzögerungen oder möglichen Wettkampfverläufen sein.

Da effizientes Antizipieren von Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozessen abhängig ist, sind zur Schulung des Vorwegnehmens gegnerischer Handlungen Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung, Entscheidungsfindung und Konzentration hilfreich. Sollen jedoch spezifische Übungen zur Verbesserung der Antizipation angewendet werden, ist das gleiche Vorgehen zu wählen, wie es bereits im Kapi-

tel «Wahrnehmen und Verarbeiten» beim Entwickeln von Übungen zum Entscheidungstraining skizziert wurde. Zentral ist jedoch, dass der Sportler versucht, Entscheidungen des Gegners zu erahnen.

Bei der zweiten Form von Antizipationstraining können Situationen gedanklich durchgespielt und Lösungen für schwierige Situationen vorbereitet werden (dies gilt vor allem auch in der Wettkampfvorbereitung). Durch die vorherige Besichtigung eines Wettkampfortes oder durch den Einsatz von Bildern und Videomaterial kann der Athlet die Unsicherheit vor dem Wettkampf überwinden. Der Trainer kann dem Athleten helfen, Ängsten und Sorgen vorzubeugen, und ihm zeigen, wie mit schwierigen Situationen umzugehen ist. Startverzögerungen können beispielsweise vorausgedacht und mit Lösungsvarianten versehen werden. Mögliche Rennverläufe im Wettkampf können überlegt und taktische Antworten oder individuell geeignete Rennpläne dafür bereitgestellt werden. Auch wenn die Situation dann nicht genau der vorausgedachten entspricht, ermöglicht diese mentale Vorbereitung dem Athleten flexibles Handeln in unerwarteten Situationen.

Praktische Beispiele

Videostopp

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	Fussball, alle Sportsportarten

Wozu? Die Spielerinnen lernen, vorausschauend und planend zu denken und zu handeln.

Wie? Der Trainer zeigt der Mannschaft ein Video von Spielsituationen. Im entscheidenden Moment stoppt er es. Die Spielerinnen müssen Prognosen abgeben, wohin der Pass gespielt oder welche Aktion als Nächstes folgen wird. Danach lässt der Trainer das Video weiterlaufen und zeigt ihnen so, dass sie Spielsituationen frühzeitig beurteilen und die Spielweise der Gegnerinnen antizipieren können. Das Videotraining ist dafür geeignet, die Antizipationsfähigkeit zu schulen. Entscheidend ist, wann das Video gestoppt wird.

Weitere Sportarten: Im Volleyball kann das Video in Moment des Passes gestoppt werden. Der Mittelblocker muss entscheiden, wohin der Zuspieler spielt.

Goalietraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT		10–14	15–20	20+	Handball

Wozu? Die Übung hilft der Torhüterin, die Haltung der Werferin richtig zu interpretieren. Dadurch kann sie früher auf einen Wurf reagieren.

Wie? Eine Spielerin wirft aus verschiedenen Situationen aufs Tor. Die Torhüterin versucht, anhand der Arm-, Hand- und Körperhaltung der Werferin den Verlauf des Wurfs vorherzusehen. Sie verschiebt sich in die entsprechende Richtung. Durch die korrekte Wahrnehmung der Haltung der Werferin kann sie gewisse Würfe ausschliessen.

Wenn–Dann

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb und im Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Wenn-Dann-Strategien ermöglichen der Sportlerin, im Wettkampf gelassen auf stressreiche oder schwierige Bedingungen zu reagieren. Die Strategien nehmen die Angst vor Unerwartetem, wodurch sich das Sicherheitsgefühl der Sportlerin erhöht.

Wie? Die Sportlerin überlegt sich verschiedene potentielle leistungshemmende Störfaktoren im Wettkampf. Anschliessend werden Strategien erarbeitet, wie mit diesen erschwerten Situationen umgegangen wird. «Wenn die Situation x eintritt, dann reagiere ich mit y.» Die entwickelten Wenn-Dann-Strategien können bereits im Training angewendet und, falls nötig, angepasst werden.

Antizipieren Rad Strasse: Fahren im Feld

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT, PT im Training		10–14	15–20	20+	Rad Strasse

Wozu? Die Fahrer sollen dank dieser Übung lernen, Situationen und Schwierigkeiten beim Fahren im Feld besser einzuschätzen.

Wie? Das Fahren im Feld stellt hohe Anforderungen an die Fähigkeiten der jungen Radrennfahrer. Auch wenn sie müde sind, ist es wichtig, dass sie die Bewegungen der anderen Fahrer richtig «lesen». Nur so können sie antizipieren, was die Fahrer vor, neben oder hinter ihnen als Nächstes tun werden. Mehrere Fahrer bilden eine Gruppe und trainieren jeweils auf einer freien Rolle. Während der Fahrt auf den Rollen fragt sie der Trainer, wo ihre Aufmerksamkeit sein sollte, wenn sie im Feld fahren? Was ist die beste Reaktion, wenn sie von einem anderen Fahrer berührt werden? Was ist die richtige Strategie auf dem letzten Kilometer? Die Fahrer diskutieren die Anforderungen und mögliche Lösungen für das Fahren im Feld. Dadurch können sie besser auf entsprechende, real eintretende Situationen reagieren.

Variation: Die Positionen der Rollen werden variiert. Berührungen der Fahrer können eingebaut werden.

Zeitsprung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Übung hilft der Athletin, sich an die Wettkampfsituation anzupassen. Indem sie Umstände vorwegnimmt und auf mögliche Missstände vorbereitet ist, baut sie Selbstsicherheit für den Wettkampf auf. Zusätzlich kann sie ein positives Wettkampffieber entwickeln.

Wie? Die Athletin stellt sich nach der Anwendung einer Entspannungsmethode am Abend vorher ihren erfolgreichen Wettkampf geistig vor. Sie malt sich aus, wie sie einschläft, am Wettkampftag aufwacht und zum Wettkampfort fährt. Sie denkt sich die Stimmung in der Kabine und die Atmosphäre (Zuschauer, Konkurrentinnen, Platzverhältnisse, Licht, Lärm, Wetter) aus. Sie erzeugt für sich eine Wettkampfbegeisterung. Indem sie sich positive Sätze wie «Ich freue mich auf den Wettkampf» sagt, stellt sie sich den optimalen Ablauf vor.

Variation: Durch den Einsatz von Videomaterial oder eine Besichtigung der Wettkampfstätte vor Ort kann auch eine innere Vorwegnahme erreicht bzw. verbessert werden.



Kommunizieren

Theoretische Grundlagen

Kommunikation ist nahezu in allen Bereichen des menschlichen Lebens zentral. Bei diesem Prozess der sozialen Interaktion übermittelt ein Sender einem Empfänger Informationen. Er transportiert sie über einen Kanal, beispielsweise über Sprache, Schrift, Körpersprache oder Bilder. Die Leiterin versucht zum Beispiel, ihre Athletin gezielt zu informieren, indem sie sagt: «Die Decke der Halle, in welcher der Volleyballmatch stattfindet, ist sehr tief. Achte darauf, dass du flache Bälle spielst.» Der Empfänger muss in der Lage sein, diese Botschaft zu entschlüsseln. Die Schwierigkeit besteht darin, dass grosse Abweichungen entstehen können zwischen dem, was der Sender übermittelt, und dem, was der Empfänger entschlüsselt. Möglicherweise versteht die Spielerin die Aussage der Trainerin als «In dem Fall muss ich die Bälle schneller spielen.» Für das Handeln des Empfängers ist entscheidend, wie er die Botschaft versteht. Dies muss nicht unbedingt dem entsprechen, was der Sender übermittelt hat.

Was Menschen in gesprochener oder geschriebener Sprache ausdrücken, nennt sich verbale Kommunikation. Alles, was nicht verbal, aber dennoch kommuniziert wird, heisst nonverbale Kommunikation (Mimik, Körpersprache, Tonlage und Lautstärke). Menschen kommunizieren ständig auch ohne Sprache, daher prägte Watzlawick den viel zitierten Satz «Man kann nicht nicht kommunizieren!». Leiterin und Athletin können zum Beispiel in der unmittelbaren Wettkampfsituation nicht miteinander reden, und dennoch kann die Kommunikation zwischen beiden über andere Signale entscheidend sein. Oft unterschätzt die Leiterin die Bedeutung des nonverbalen Sendens von Informationen. Sie ist sich nicht bewusst, wie sie, auch ohne zu sprechen, auf die Sportlerin wirkt. Möglicherweise steht ihre Körpersprache gar im Widerspruch zu ihren verbalen Äusserungen. Damit die Leiterin diese Diskrepanz wahrnehmen kann, ist sie auf Hilfe von aussen angewiesen (durch Beobachter, Video-Feedback). Erwähnenswert ist zudem, dass es in der Körpersprache kulturelle Unterschiede gibt.

Kommunikation ist ein wichtiges Thema bei der Optimierung von sportlichen Leistungsvoraussetzungen. Dabei steht die Kommunikation der Sportlerin mit der Leiterin an erster Stelle. Daher ist es notwendig, dass die Leiterin den Athletinnen im Training und Wettkampf verständlich machen kann, was sie von ihnen erwartet. Es ist entscheidend, was die Leiterin ihrer Mannschaft in Pausen sagt und vor allem auch, wie sie kommuniziert. Umgekehrt müssen sich die Sportlerinnen von ihrer Leiterin verstanden fühlen. Im Sport gibt es viele Rahmenbedingungen, die Missverständnisse zur Folge haben können: Zeitdruck, Stress, selektive Wahrnehmung, eine negative Einstellung der Zuhörer, sprachliche Barrieren (unterschiedliche Nationalitäten von Leiterin und Sportlerin) und äussere Faktoren (Zuschauer, Schiedsrichter, Gegner, Lärm). Es ist daher für die Leiterin zentral, die Grundlagen einer effektiven Kommunikation zu kennen und sie entsprechend anzuwenden.

In einer Botschaft werden verschiedene Ebenen oder Untertöne unterschieden. Einerseits geht es um die sachliche Ebene einer Information, den so genannten Sachinhalt. Andererseits nimmt ein Empfänger nicht nur den Sachinhalt, sondern vor allem auch den Beziehungsaspekt einer Nachricht wahr. Unter Beziehungsinhalt wird verstanden, in welchem Verhältnis die beiden Kommunikationspartner zueinander stehen. Missverständnisse entstehen vor allem

dann, wenn sich der Empfänger zu stark auf den vermuteten Beziehungsaspekt konzentriert und dabei den sachlichen Inhalt einer Nachricht zu wenig beachtet. Die Leiterin sagt z. B. zu ihrer Mannschaft: «Heute spielt ihr aber schlecht.» Für die Spielerinnen hört sich das möglicherweise auf der Sachebene so an: «Wir spielen heute ungenauer als im letzten Spiel», auf der Beziehungsebene jedoch: «Ihr enttäuscht mich.» Das Eisbergmodell illustriert, dass Menschen auf zwei Ebenen miteinander kommunizieren:

- «über der Wasserlinie», bewusst, auf der Sachebene,
- «unter der Wasserlinie», unbewusst, auf der Gefühls- oder Beziehungsebene.

Ein Achtel des Eises ist von aussen sichtbar und entspricht dem Sachinhalt. Sieben Achtel liegen jedoch unter Wasser und sind nicht direkt zu erkennen. Dieser Teil macht den Beziehungsanteil einer Nachricht aus. Eisberge stossen immer unter Wasser zusammen. Kommunikationsmissverständnisse entstehen meistens auf der Beziehungsebene. Dies bedeutet, dass Beziehungen ständig gepflegt werden müssen, damit auch Sachinhalte richtig verstanden werden können (vgl. J+S-Broschüre «Kommunikation», Kap. «Modelle»).



Anwendungsprinzipien

Die Hauptfunktion der Information ist, Unsicherheit zu beseitigen oder zu reduzieren. Dazu wird Erfahrung und/oder Wissen von einer Person auf die andere übertragen. Wenn beispielsweise die Leiterin die Sportlerin darüber informiert, wie der Wettkampfort aussieht, kann sich diese im Vorfeld darauf einstellen.

Die erste Voraussetzung für das richtige Verstehen einer Botschaft ist «dieselbe Sprache». Wenn die Skileiterin der Slalomfahlerin sagt: «Du musst das Tor höher anfahren!», muss diese verstehen, dass sie die Kurve höher über dem Tor (und nicht mit aufrechterer Körperposition) auslösen soll. Dasselbe gilt auch für die Zeichensprache. Wenn eine Tauchanfängerin mit dem Daumen nach oben signalisieren will, dass alles in Ordnung ist, wird sie erstaunt feststellen, dass die Tauchlehrerin mit ihr auftaucht. Deshalb ist die Klärung der Bedeutung von Worten und Zeichen zentral. Klare und unmissverständliche Kommunikation kann trainiert werden.

Grundregeln für eine offene, ehrliche und eindeutige Kommunikation:

- Die Leiterin stellt mit der Sportlerin Blickkontakt her.
- Sie spricht in Ich-Botschaften.
- Sie formuliert verständlich, wahr, kurz und klar.
- Sie passt ihre Sprache der Athletin an.
- Die Leiterin achtet darauf, dass ihre Aussage und ihre Körpersprache übereinstimmen.
- Sie spricht die Sportlerin mit dem Namen und direkt an: Es gibt kein «man» und kein «es».
- Die Leiterin stellt nie mehr als eine Frage auf einmal.
- Sie formuliert nur eine Aussage pro Satz.
- Die Leiterin überprüft, ob die Athletin alles verstanden hat.
- Die Leiterin hört zuerst aktiv zu, denkt dann nach und antwortet anschließend.
- Sie lobt oder kritisiert das Verhalten und nicht die Persönlichkeit der Sportlerin (vgl. J+S-Broschüre «Kommunikation», Kap. «Feedback»).

Kommunikation hat insbesondere in Mannschaftssportarten einen zentralen Stellenwert. Leistungsstarke Mannschaften zeichnen sich u. a. durch klare Kommunikationsformen untereinander aus. Selbstverständlich spielen auch noch andere Faktoren wie Kooperation, Führung der Mannschaft, Rollenverteilung mit hinein. Eine reibungslose Kommunikation innerhalb einer Mannschaft bildet das Fundament, auf dem die Leistung aufbaut. Leiterin und Sportlerinnen müssen sich das gleiche Verständnis von Sprache und Zeichen erarbeiten. Der Aufbau einer gleichen «Sprache» kann durch das Beantworten folgender Fragen geschehen:

- Welche Sachinhalte müssen innerhalb der Mannschaft kommuniziert werden?
- Wie werden diese Inhalte zurzeit innerhalb der Mannschaft kommuniziert? Was für ein Kodierungs-/Zeichensystem verwenden die Athletinnen im Team?
- Was muss verbessert werden?
- Auf welche Kodierungen und Zeichen einigen sich die Leiterin und das Team?

Wenn diese Fragen im Team geklärt sind, geht es darum, die (neu eingeübten) Kommunikationsregeln im Training anzuwenden. In einem nächsten Schritt werden die Formen in verschiedenen Situationen und auch unter Druck trainiert. Zuletzt geht es darum, sie im Wettkampf erfolgreich umzusetzen. Wenn beispielsweise im Volleyball die verteidigende Mannschaft «Pass läuft!» ruft, muss jede Spielerin wissen, was diese Aussage für sie bedeutet. Die verteidigende Spielerin am Netz erkennt, dass sie die Pässeuse in diesem Fall nicht blocken muss.

Weitere Beispiele für Kodierungssysteme sind das Abzählen der Spielerinnennummern, welche am Netz stehen, und die Zeichengebung der Pässeuse, welche Angriffsvariante gespielt wird. Diese Kodierungen müssen von allen Spielerinnen klar, eindeutig und unmissverständlich verstanden werden und für alle umsetzbar sein.

Praktische Beispiele

Back to back communication

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb oder im Training	10–14	15–20	20+	alle

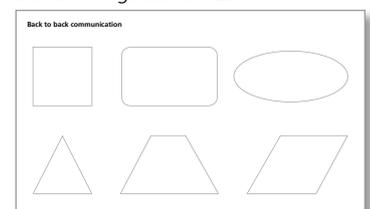
Wozu? Die Sportlerinnen sollen für klare Anweisungen, für unmissverständliche Kommunikation sensibilisiert und trainiert werden. So lernen sie, was es bedeutet, sich nur auf die Sprache (ohne Körpersprache und Mimik) zu verlassen.

Wie? Die Sportlerinnen bilden Zweiergruppen. Je zwei Athletinnen setzen sich Rücken an Rücken. So können sie sich nicht sehen. Eine Sportlerin spricht, die andere hat Papier und Bleistift, um zu zeichnen. Der Leiter verteilt den Athletinnen, die sprechen dürfen, je eine Vorlage mit den geometrischen Figuren. Diese müssen ihren Partnerinnen die Figuren möglichst genau beschreiben. Die Zeichnerinnen dürfen keine Fragen stellen, müssen aber innerhalb von fünf Minuten eine möglichst genaue Kopie der Vorlage erstellen. Nach Ablauf der Zeit dürfen die Sportlerinnen das Resultat mit dem Original vergleichen. Anschliessend können die Rollen – mit neuen Vorlagen – getauscht werden. Danach stellt der Leiter den Athletinnen folgende Fragen: «Wie spricht man präzise? Worauf müsst ihr achten, wenn ihr sprecht? Warum ist eine Zeichnung besser herausgekommen als eine andere? Wie kann ich meiner Partnerin das Zeichnen erleichtern?» Die Fragen werden gemeinsam diskutiert, es wird nach Lösungen gesucht. Ein zentraler Punkt ist, dass die beschreibende Sportlerin klare Anweisungen erteilt (oben, unten rechts, links, Abstand vom Rand in Zentimeter, Richtung und Grösse der Figuren usw.). Am Anfang ist es wichtig, dass die beschreibende der zeichnenden Athletin sagt, dass auf dem Blatt geometrische Figuren zu sehen sind. So kann sie Vorwissen vermitteln, das der zeichnenden Sportlerin die Aufgabe erleichtert.

Die Übung dauert 15 bis 20 Minuten. Anschliessend werden die Erkenntnisse im Sport umgesetzt. Der Leiter fragt die Sportlerinnen: «Wie können wir auf dem Spielfeld klarer miteinander kommunizieren? Was bedeutet das gerade Erlebte für unsere Teamleistung?» Danach wird die Umsetzung geübt.

Variation: Die Übung kann auch mit Nachfragen durchgeführt werden (so lernt die zeichnende Athletin, genaue Fragen zu stellen). Entscheidend ist, welchen Teil der Kommunikation der Leiter fördern will. Für jüngere Kinder sind einfachere Figuren wie Striche und Punkte als Vorlage zu verwenden.

Siehe Vorlage auf S. 92.



Blindenübung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
POT	5–9	10–14	15–20	20+ alle

Wozu? Diese Übung erfordert von Sportler B ganz klare Befehle. Sportler A muss den Anweisungen vertrauen und sie befolgen, damit eine erfolgreiche Bewältigung der Aufgabe möglich ist.

Wie? Zwei Sportler zusammen bilden eine Gruppe. Sportler A hat die Augen verbunden, Sportler B muss ihn nur mit Worten erfolgreich durch den Hindernisparcours führen. Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Nonverbale Kommunikation

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT im Training		10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Sportlerinnen sollen durch Bilder dafür sensibilisiert werden, dass auch ohne gesprochene Sprache kommuniziert wird.

Wie? Der Trainer zeigt den Sportlerinnen Bilder mit unterschiedlichen Situationen. Es können beispielsweise Fotos eines Siegers, einer ärgerlichen Mitspielerin, eines ängstlichen Sportlers, einer überraschten Gegnerin oder enttäuschter Gesichter der Fans sein. Jede Athletin erzählt den anderen, was ihr in den Sinn kommt oder was das Bild ausdrücken soll. Der Trainer fragt nachher, woran die Körpersprache eines Siegers zu erkennen sei. Die Athletinnen sollen diese Körpersprache vorzeigen und in Trainings- und Wettkampfsituationen anwenden.

Variation: Bilder mit Sprechblasen. Die Sportlerinnen füllen die Sprechblasen aus.

Blitzlicht

Interventionsbereich	Altersgruppe				Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	5–9	10–14	15–20	20+	alle

Wozu? Die Trainerin erhält von jedem Einzelnen eine Rückmeldung und kann so die Stimmung in der Gruppe besser wahrnehmen.

Wie? Alle Sportler sitzen in der Garderobe. Jeder sagt kurz seine Meinung zu einem Thema, das von der Trainerin vorgegeben wird. Themen können beispielsweise das letzte Spiel sein oder was sich der Spieler fürs Training vorgenommen hat.

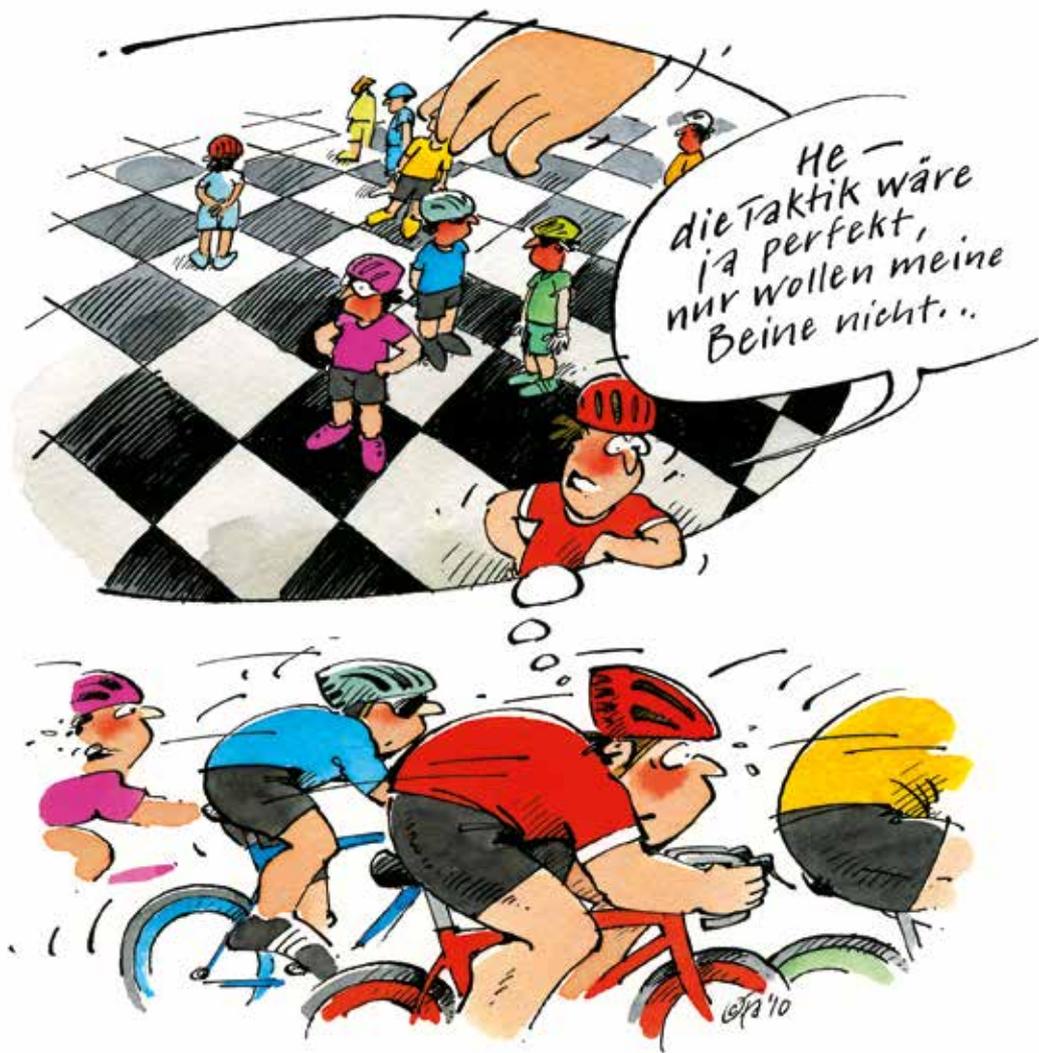
Kettentelefon

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel
PT ausserhalb Training	5–9	10–14	15–20	alle

Wozu? Bei dieser Übung merken die Sportlerinnen, wie schwierig eine klare Kommunikation sein kann. Sie kann auch im Wettkampf erschwert sein.

Wie? Alle Sportlerinnen sitzen im Kreis. Eine flüstert ihrer Nachbarin einen Satz ins Ohr. Diese erzählt weiter, was sie verstanden hat. Sie darf den Satz nicht wiederholen. Die Letzte in der Reihe sagt laut, welche Nachricht bei ihr angekommen ist.

Variation: Im Anschluss an die Übung fragt der Trainer die Sportlerinnen, was diese Übung im übertragenen Sinne mit dem Funktionieren des Teams/der Gruppe zu tun haben könnte (vgl. J+S-Broschüre «Kommunikation», Kap. «Feedback»).



Taktik und Strategie

Theoretische Grundlagen

Taktische Fertigkeiten ermöglichen das geschickte (Aus-)Nutzen einer gegebenen Lage, um sich Vorteile gegenüber dem Gegner (Mannschaft oder Individuum) zu verschaffen. Eine Taktik kann simpel sein: beim Tennis den Ball auf die Rückhand des Gegners spielen, da sie im Vergleich zur Vorhand schwächer ist, beim Beachvolleyball immer auf den gleichen Gegenspieler servieren, um ihn müde zu machen, bei einem Langstreckenlauf einen schnellen Start hinlegen oder im Fussball viele Flankenbälle schlagen, um die Kopfballschwäche des Gegners auszunutzen. Um taktisch geschickt agieren zu können, benötigt ein Sportler ein gewisses Mass an taktischem Wissen. Dies erlaubt ihm im Wettkampf fortlaufende Situationsanalysen. Ein Spieler, der sich taktisch intelligent verhält, weiss, worauf er im Spielverlauf achten muss, wohin er sich bewegen soll und wie er sich Zeit und Raum erarbeiten kann. Die Regeln einer Sportart setzen die Grenzen für die Taktik. Mit Hilfe von Erfahrungen und Trainings kann ein Sportler die taktischen Möglichkeiten erweitern und richtig anwenden. Taktisches Handeln auf dem Platz hängt eng mit Gedächtnis- und Lernprozessen zusammen. Der Spieler muss Positionen, Laufwege und Verschiebungen dem jeweiligen taktischen Konzept zuordnen und anpassen können.

Oft werden die Wörter Taktik und Strategie synonym verwendet, dennoch gibt es einen Unterschied. Eine Strategie ist der Handlungsplan einer Mannschaft oder eines Sportlers für eine Saison oder eine Serie von Wettkämpfen. In der Tat ist die Abgrenzung von Strategie und Taktik schwierig. Ein Basketballtrainer, der eine körperlich kleine Mannschaft trainiert, die jedoch schnell und beweglich ist, wird folglich während der Saison eine «run and shot»-Strategie spielen. Die Strategie hängt vom Talent der Mannschaft und von den Eigenschaften der Wettkämpfe ab. Ziel der Strategie ist die Erarbeitung der bestmöglichen Aussichten auf Erfolg. Kurz: Die Strategie ist der grosse Plan, und die Taktik beinhaltet die Vorgabe, die während eines Spiels umgesetzt wird, um Vorteile zu generieren oder die Strategie auszuführen.

Im Sportspiel wird zwischen Mannschafts- und Individualtaktik unterschieden. Mannschaftstaktik beinhaltet die festgelegte Spielweise eines Teams mit einem gewählten Spielsystem als Kernstück der Taktik. Dabei sind die Handlungen der Spieler, die sie aufgrund ihrer Positionen ausführen, auf die Aktionen der Gegner abgestimmt.

Bei der Individualtaktik reagiert ein Spieler auf eine bestimmte Position eines Gegenspielers und der sich daraus ergebenden Situation. Dabei stützt er sich auf die Mannschaftstaktik, seine einzelnen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie auf Informationen bezüglich Fehler oder Schwächen des Gegners oder sich bietender günstiger Gelegenheiten, die er aufgrund der ständigen Beobachtung des Spiels erhält. Meist geht es darum, Überzahlsituationen zu kreieren und auszunutzen.

Anwendungsprinzipien

Um das taktische Wissen zu erweitern, müssen Sportler folgende Punkte kennen:

- die Regeln der Sportart
- die Strategie der Saison (Mannschaft und Individuum)
- die Schwächen und Stärken der Gegner
- ihre eigenen Schwächen und Stärken
- die taktischen Optionen für die verschiedenen Spielsituationen

Es ist wichtig, dass das Taktiktraining einerseits auf hinreichende (sprachliche und übungsbezogene) Wiederholungen ausgerichtet ist. Andererseits ist dafür zu sorgen, dass sich die Sportler über den Sinn und Zweck der angestrebten Taktikvarianten Gedanken machen, sie also zu begreifen versuchen. Dies kann mit passender Kommunikation und Visualisierungstraining unterstützt werden.

Praktische Beispiele

Anpassung an wechselnde Gegner

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT		10–14	15–20	20+	Tennis, Badminton

Wozu? Der Spieler muss flexibel auf das Spiel von zwei Gegnern reagieren. Je besser er eine geeignete Strategie umsetzen kann, desto erfolgreicher wird er sein.

Wie? Spieler A spielt gegen Spieler B und C, die sich auf der anderen Seite des Netzes befinden. B und C müssen abwechselnd spielen. Auf beiden Seiten gelten die Einzellinien als Begrenzung. Jeder der drei Spieler spielt einmal allein.

Variation: Im Tennis muss der geschlagene Ball zwischen der T- und der Grundlinie aufspringen.

Simulationstraining

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training, POT			15–20	20+	Handball

Wozu? Durch genaue Videoanalyse und das Nachspielen von Situationen können sich die Spielerinnen in der Verteidigung und die Torhüterin besser auf die Gegnerinnen einstellen. Die Torhüterin lernt deren Wurfbilder kennen, und die Verteidigung erarbeitet Lösungen für Probleme, die sich voraussichtlich stellen werden.

Wie? Der Trainer zeigt den Spielerinnen ein Video über die nächsten Gegnerinnen. Anhand dieser Aufnahmen wird deren Taktik gemeinsam analysiert. Die Angreiferinnen versuchen dann, deren Spielweise zu imitieren, sich also wie die Spielerinnen im Video zu verhalten und auch gleich zu werfen.

Variation: Die Spielerinnen können verschiedene Verteidigungssysteme simulieren, um sich immer wieder neu einstellen zu müssen.

Schattenübung

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
POT, Trainerverhalten		10–14	15–20	20+	Tennis

Wozu? Die Spieler lernen, sich für eine von mehreren Möglichkeiten frei zu entscheiden. Durch die Variabilität von Schlägen und der verlangten Risikoeinschätzung werden ihnen weitere taktische Möglichkeiten aufgezeigt.

Wie? Zwei Spieler spielen gegeneinander Punkte aus. Am Netz erzielte Punkte zählen doppelt. Während des Ballwechsels müssen die Spieler erkennen, ob und mit welchem Schlag sie angreifen können. Die Trainerin positioniert sich hinter der Grundlinie und in zwei bis drei Meter Entfernung eines Spielers. Sie macht dessen Bewegungen mit. So hat sie den gleichen Blickwinkel wie der Spieler und kann dessen Spielaktionen besser nachvollziehen. Ab und zu unterbricht sie das Spiel, um Anregungen zu geben oder wichtige taktische Situationen und Entscheidungen zu besprechen.

Variation: Sagt die Trainerin «Stopp», schliesst der Spieler seine Augen und zeigt, wo sich sein Gegner befindet und wohin jener sich bewegen wird. Die gestellten Aufgaben können vielfältig variiert werden.

Spielsystem visualisieren

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
Trainerverhalten, PT ausserhalb		10–14	15–20	20+	alle Sportarten

Wozu? Die Athletinnen verinnerlichen die Taktik des Trainers. Sie lernen den Übergang von der Team- zur Individualtaktik. Jede Einzelne geht für sich ihre persönliche Taktik durch. Im Training kann sie beobachten, wie die Mitspielerinnen die eigene Taktik umsetzen.

Wie? Der Trainer gibt die Teamtaktik vor. Er gibt in einer klaren Reihenfolge gezielte Anweisungen. Anschliessend müssen die Spielerinnen die Taktik wiederholen. Sie schliessen dazu ihre Augen. Jede formuliert für ihre Position innere Leitsätze, wie sie die vorgegebene Taktik individuell umsetzen will. Als Hausaufgabe sollen die Spielerinnen sich diese jeden Abend vor dem Training verinnerlichen und bildlich vorstellen. Einige Tage später werden die Taktikzüge auf dem Platz trainiert. Nach dem Training sollen sich die Spielerinnen Gedanken über die Umsetzung machen. Bis zum nächsten Taktiktraining sollen sie jeden Abend vor dem Schlafengehen in Gedanken mögliche Verbesserungen durchgehen. Dieses Vorgehen kann der Trainer fortsetzen, bis die neue Spielform gefestigt ist.

Prototypische Rennverläufe

Interventionsbereich	Altersgruppe			Sportartbeispiel	
PT ausserhalb Training			15–20	20+	Mountainbike

Wozu? Der Fahrer kann sich durch die Visualisierung besser auf die Strecke einstellen und verschiedene Renntaktiken durchspielen. Er braucht sich dadurch während des Rennens nicht mehr so viele Gedanken über die Taktik zu machen. Er kann sich mehrere prototypische Rennverläufe einprägen.

Wie? Der Fahrer visualisiert seine Gegner und die Strecke. Er setzt sich bestimmte Fixpunkte, anhand derer er sich für seine weitere Renntaktik entscheidet. Er überlegt sich, mit welchem Tempo (schnell, mittel, langsam) er das Rennen beginnen will. Danach bestimmt er, ob und wie er die Taktik beim ersten Fixpunkt weiterführen oder ändern soll. Ist er zu langsam gestartet und fühlt sich noch frisch, kann er das Tempo beibehalten oder steigern. Ist er das Rennen zu schnell angegangen, muss er entscheiden, das Rennen weiter in diesem Tempo zu fahren oder zu verlangsamen. So soll sich der Athlet für die Strecke anhand der verschiedenen Fixpunkte mehrere prototypische Rennverläufe vorstellen. Dabei soll er jeweils für sich eine «Wenn-dann-Entscheidung» treffen, welche die weitere Renntaktik bestimmt. Er muss das Gelände, seinen physischen Zustand, seine Gegner, den Zustand der Strecke und das Wetter in die Überlegungen miteinbeziehen.

Beispiel für Taktik 1: Der Fahrer spricht zu sich: «Voller Angriff. So lange es geht, halte ich mit dem Tempo der Spitze mit.»

Beispiel für Taktik 2: Er sagt sich: «Ich starte langsam und erhöhe bei jedem Fixpunkt das Tempo.»

Beispiel für Taktik 3: Der Fahrer sagt sich: «Wenn das Gelände stark ansteigt und der Boden tief ist, steige ich ab. Wenn der Boden gefroren ist, fahre ich.»
Der Fahrer visualisiert alle Varianten mehrmals.

Weitere Sportarten: Für alle Sportarten mit taktischen Rennverläufen möglich.

Arbeitsblätter

Umformulieren von negativen Selbstgesprächen

Meine typischen negativen Selbstgespräche	Meine hilfreichen Selbstgespräche
negativ vor dem Wettkampf	positiv vor dem Wettkampf
während des Wettkampfs	während des Wettkampfs
nach dem Wettkampf	nach dem Wettkampf

Aktivieren und Entspannen über die Atmung

Ruhepuls	Aktivierung	Ruhepuls	Entspannung
68	80	68	66

Langfristige Zielsetzung

Name: _____ Datum: _____

Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?	Zielerreichung		
	Bis wann?	Ja	Nein
Sportart:			
Prozessziel (Technik):			
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistung/Rang):			
Privat:			

Mittelfristige Zielsetzung

Name: _____ Datum: _____

Was möchtest du im nächsten Monat erreichen?	Zielerreichung		
	Bis wann?	Ja	Nein
Sportart:			
Prozessziel (Technik):			
Prozessziel (Verhalten/Mental):			
Ergebnisziel (Leistung/Rang):			
Privat:			

Kurzfristige Zielsetzung

Name: _____ Datum: _____

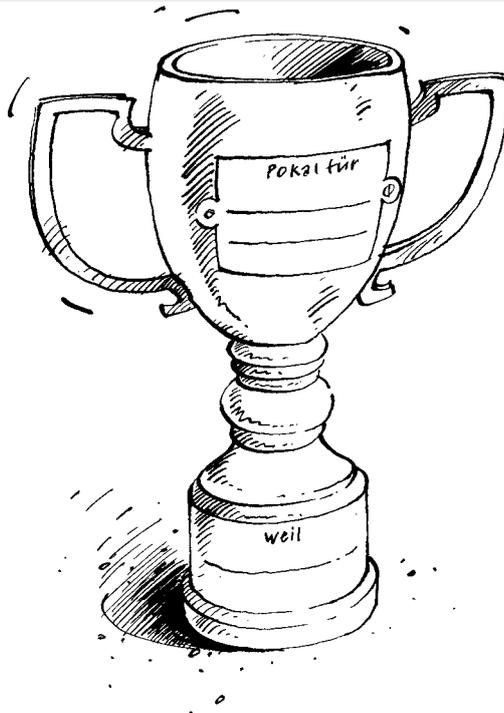
Ziel	Ja	Nein
Körperlich:		
Technisch:		
Verhalten/Mental:		

Zielsetzungshierarchie

Wettkampf: _____ Datum: _____

Prozessziel	Verhaltensziel (Mentales Ziel)			
	Technikziel			
Ergebnisziel		Optimalziel	Normalziel	Minimalziel
	Leistungsziel (Punkte, Zeit, Weite)			
	Rangziel			

Pokal



Prognosetraining

Datum	Prognose	Resultat	Überprüfung der Prognose	Gründe	Veränderung für das nächste Training
12.11.2014	9 von 10	8 von 10	unrealistisch	zu viel Risiko	Service sicher ausführen

Aufgabe Selbstvertrauen

Überlege dir, welche Fähigkeiten es braucht, um sich in deiner Sportart in den Top-100 der Welt zu klassieren. Liste diese Faktoren unten auf und beurteile dann auf einer Skala von 1–5, wie sicher du bist, diese Fähigkeiten zu haben (1 = völlig unsicher; 5 = ganz sicher).

Fähigkeiten	Selbstvertrauen				
	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5
•	1	2	3	4	5

Wenn du dir für irgendeine dieser Fähigkeiten eine 5 gegeben hast, liste unten auf, was dich so selbstsicher macht.

Wenn du weniger als 5 bewertet hast, schreibe auf, wie du dich in diesen Bereichen verbessern kannst. Diese Bereiche sind ideal, um dir (neue) Ziele zu setzen.

Warum war(en) wir/ich erfolgreich/erfolglos?

Wettkampf:	
Austragungsort:	Datum:
Wir/ich war(en) <input type="checkbox"/> erfolgreich	<input type="checkbox"/> erfolglos
Gründe:	
Gründe abhängig von mir/uns:	
Äussere Gründe (Gegner, Wetter, Material usw.):	
Was können wir/kann ich tun, damit wir erfolgreich bleiben/Erfolg haben?:	

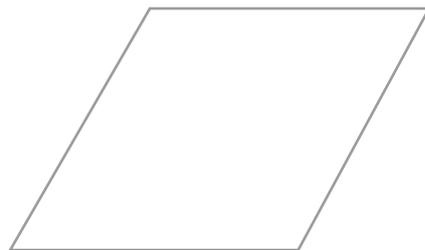
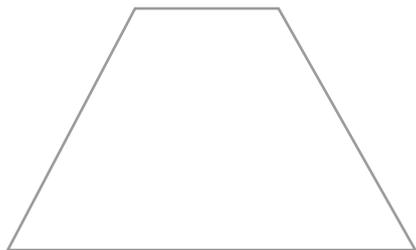
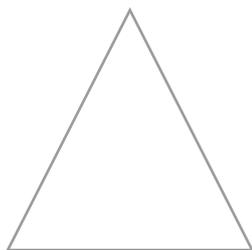
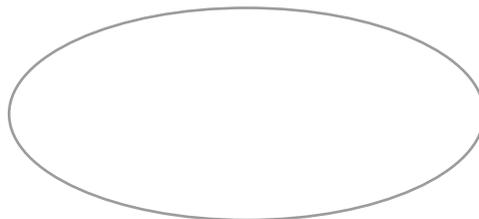
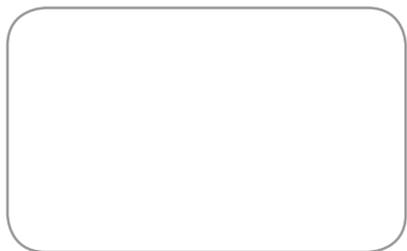
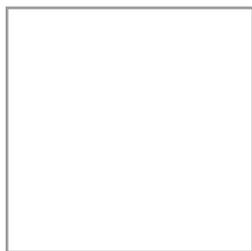
Schlüsselwörter zur Konzentrationsförderung

Prozessziele	Schlüsselwörter				
Ziel 1					
Ziel 2					
Ziel 3					
Ziel 4					
	Wie gut konntest du dich konzentrieren?				
Ziel 1	--	-	0	+	++
Ziel 2	--	-	0	+	++
Ziel 3	--	-	0	+	++
Ziel 4	--	-	0	+	++
Bemerkungen					

Persönlicher «Wettkampf-Countdown»

Spiel:	
Datum:	
Ort:	
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	
Anpfiff! Ich bin 100%ig da! Explodiere!	

Back to back communication



Verwendete und weiterführende Literatur

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren* (Band 4). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldassarre, C., Birrer, D., & Seiler, R. (2003). *Mobile Praxis: Krafttraining für die Psyche*. Mobile: Beilage 2003/6. Magglingen: BASPO.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311–392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationsstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236–253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2012). *Kommunikation: Modelle und Anwendungen*. Magglingen: BASPO.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16–27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R. J. (2015). *Psychologie* (20. aktualisierte Aufl.). Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166–172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). *Test of attentional and interpersonal style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer*, Band 1. Hamburg: Czwalina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf*, Band 3 (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwalina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271–291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology* (3th ed.), 643–661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459–482.

Autoren: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Mitarbeit: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrationen: Bruno Fauser, Liebefeld
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: www.basposhop.ch
Bestell-Nr. 30.80.080 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.