B-Trainerausbildung: Sportpsychologie

Lisa Grupen

Engelhardstr. 10a, 81369 München
lg@sportpsychologie-muc.de
0049 (0)174-9374734
www.sportpsychologie-muc.de

1

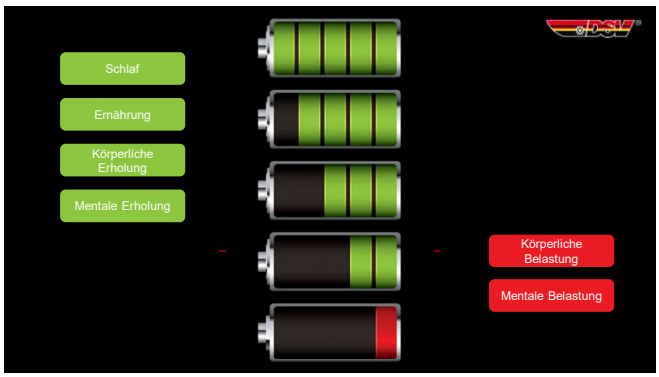
Unser Tag heute

- Umgang mit Stress
- Erholung und Regeneration
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Wettkampfvor- & Nachbereitung

Passwort: SchneeimHerz

2

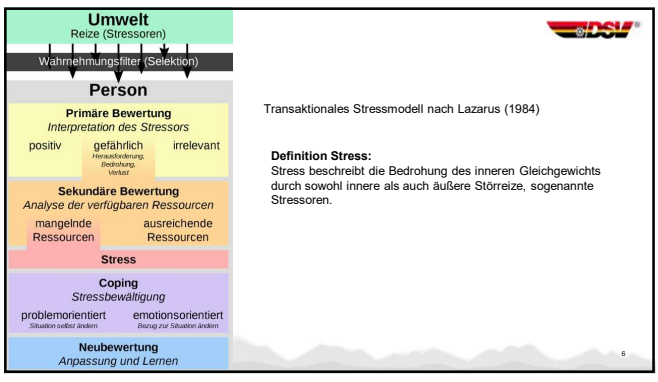
3


Schlaf
Ernährung
Körperliche Erholung
Mentale Erholung
Körperliche Belastung
Mentale Belastung

4

Stress

5


Umwelt
Reize (Stressoren)
Wahrnehmungsfilter (Selektion)
Person
Primäre Bewertung
Interpretation des Stressors
positiv
gefährlich
Herausforderung, Bedrohung, Verlust
irrelevant
Sekundäre Bewertung
Analyse der verfügbaren Ressourcen
mangelnde Ressourcen
ausreichende Ressourcen
Stress
Coping
Stressbewältigung
problemorientiert
Situation selbst ändern
emotionsorientiert
Bezug zur Situation ändern
Neubewertung
Anpassung und Lernen
Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1984)
Definition Stress:
Stress beschreibt die Bedrohung des inneren Gleichgewichts durch sowohl innere als auch äußere Störreize, sogenannte Stressoren.
6

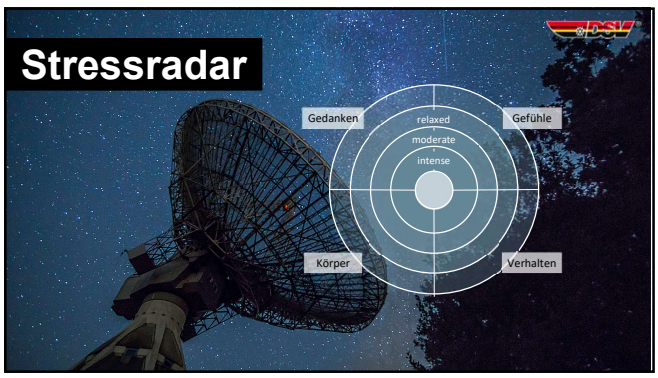
6

Stressvulkan

7

Stressskyline

8


Stressradar
Gedanken
relaxed
moderate
intense
Gefühle
Körper
Verhalten

9

Konzentration & Aufmerksamkeit

10

11

sportpsychologie münchen
Leistung gesund entwickeln

DSV

Definitionen

Aufmerksamkeit = bewusste und gerichtete Verarbeitung von Informationen
→ Selektionsleistung: Trennen von wichtigen und unwichtigen Wahrnehmungsinhalten!

Konzentration = willentliche, fokussierte und gesteigerte Aufmerksamkeit

(Stoll, Pfeffer & Alfermann, 2010, S. 124)

Ziele:

- Lenkung der Konzentration auf leistungsrelevante Informationen → sportartspezifisch!
- Ausblenden irrelevanter Störreize
  - extern: Lärm, Gegner, Zuschauer
  - intern: Anspannung, negative Gedanken
- Anpassung der Konzentration auf interne und externe Informationen

12

12

sportpsychologie münchen
Leistung gesund entwickeln

Scheinwerfer

Außen - weit

Was passiert um mich herum?

Außen – eng

Was ist das nächste Objekt vor mir?

Innen – weit

Wie geht es mir gerade?

Innen – eng

Was spüre ich gerade?

13

13

sportpsychologie münchen
Leistung gesund entwickeln

Konzentrationstraining

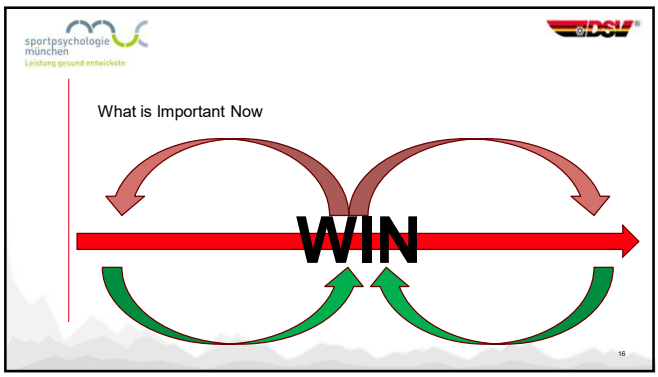
- Scheinwerfereinstellungen üben
- „Blick folgen"
- → Welche Einstellung ist für mein Handeln relevant?
- → SportlerIn lernt die Aufmerksamkeit wechseln zu können
- → Bewusste Verlagerung von Aufmerksamkeit
- → hilft Mechanismen und Prozesse zu identifizieren, kontrollieren und modifizieren

14

14

15

15


What is Important Now
WIN

16

5-4-3-2-1-Technik

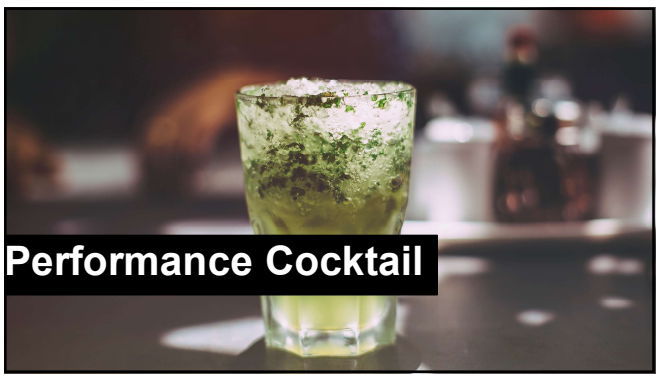
17

Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung
Augenkontrolle
Kontrolle durch Scheinwerfereinstellung
Dient vor allem der Kontrolle von Ablenkung
Schlagworte
Gedächtnisstützen: Konzentration auf Aktion/ das Wesentliche
Physischer Art: "Locker Atmen"
Technischer Art: "Gewicht vor", "Arme hoch"
Taktischer Art: "volles Risiko"
Mentale Art: "Angriff", "Positiv bleiben"
Emotionale Regulation/ Ablenkung
Gedanken Stopp
Ablenkung von negativen Gedanken
Ablenkung von "zu vielen Emotionen"

18

19

20



21

22

Lisa Grupen
Sportpsychologie München
+49 174 9374734
lg@sportpsychologie-muc.de

Stay in touch...

23