



- (1) Arbeits-Treffen an der Giessener Uni am 15.02.03
- (2) Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie
- (3) News aus Wissenschaft und Praxis
- (4) Einige konkrete Anlässe für sportpsychologische Beratung
- (5) Zitate aus der Welt des Sports

1. Erfolgreiches Treffen des Netzwerkes an der Giessener Uni am 15.2.03

Gearbeitet wurde unter anderem zu folgenden Themen:

- Praktische Übung zum Thema „**Teamaufbau und Umgang mit Konflikten von Teammitgliedern**“ durch die Kollegen Porath und Richter
- Anwendungsorientierter wissenschaftlicher Vortrag der Kollegin Rego über ihre **Forschungsarbeit im Wettkampftennis** mit anschließender Diskussion über die Konsequenzen für unsere praktische sportpsychologische Tätigkeit
- Berichte und Erfahrungsaustausch über unsere praktische Beratungsarbeit, unter besonderer Berücksichtigung systemischer Aspekte und inhaltlicher Kontraktarbeit.
- Beitrag des Kollegen Egert zur Zieldefinition und -klarheit (siehe nachstehenden Beitrag)

2. Aus der Handwerkskiste der Sportpsychologie:

Der Weg ist das Ziel...

...aber ohne Ziel(e) wird es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, einen (passenden) Weg zu finden. Deshalb ist es für jeden (Leistungs-) Sportler eine Pflichtaufgabe, zu Beginn einer Saison oder zu einem anderen, sinnvoll gewählten Zeitpunkt, Ziele zu formulieren. Um den persönlichen Überblick über die eigene sportliche Entwicklung zu behalten, formuliert man für eine Saison nicht nur ein bis zwei Oberziele, sondern unterteilt das komplette Sportjahr in überschaubare Einheiten.

Dabei unterscheidet man zwischen

- Kurzfristigen Zielen → Das, was in den nächsten Tagen und Wochen geplant ist. Zum Beispiel: Den morgigen 3000-Meter Test schwimme ich progressiv.
- Mittelfristigen Zielen → Das ist der Zeitraum der nächsten 2 - 6 Monate. Zum Beispiel: Mitte Januar laufe ich den Halbmarathon in 1:18 Std.

- Langfristigen Zielen → Etwa 1 Jahr, aber auch länger. Zum Beispiel bei den Deutschen Meisterschaften unter die TOP 3 kommen und in 2 Jahren zur Olympiamannschaft gehören.

Als günstig hat sich dabei herausgestellt, wenn man bei der Zielformulierung wie folgt vorgeht:

- Sie werden **schriftlich** fixiert.
- Ziele sind **konkret** (Zum Beispiel: „Ich werde in der Wintersaison regelmäßig Krafttrainingseinheiten in mein Training einbauen!“ = *unkonkret*; „Ich werde mindestens zwei mal pro Woche à 2 Stunden Kraft trainieren“ = *konkret*).
- Ziele müssen **realistisch** sein (bei gutem bis optimalem Trainingsverlauf muss ich auch wirklich in der Lage sein, sie umzusetzen)
- Ziele sollten **überprüfbar** sein, d.h. sie sollten so formuliert werden, dass später durch einen Soll-Ist-Vergleich kontrolliert werden kann, ob man seine Ziele tatsächlich erreicht hat oder nicht (Zum Beispiel: „Ich werde meine durchschnittliche Trittfrequenz - hier: Straßenradspport - von aktuell 85 auf 92 bis Ende März erhöhen! = *überprüfbar*).
- Sie sollten **verbindlich** sein, können aber durchaus auch Veränderungen unterworfen sein. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn eine längere Krankheitspause dazu führt, von bestimmten Zielen Abstand zu nehmen.
- Innerhalb der Formulierung wird von **Stärken** gesprochen, in der **ICH-Form**, und mit **positiven Begriffen** gearbeitet.

Unter Umständen kann ein Zielkonflikt entstehen, wenn zu viele Ziele (nicht nur sportliche, sondern auch berufliche und andere) gleichzeitig angepeilt werden.

Hier hat sich bewährt, zunächst einmal alle aktuellen Ziele summarisch zu erfassen und zu notieren. Hinter die einzelnen Ziele wird formuliert , wie *wichtig* (Kategorie "Bedeutung") und wie *dringend* (Kategorie "Zeit") sie sind.

Anschließend werden die einzelnen Ziele in das folgende Schema übertragen:

		Bedeutung	
		wichtig	weniger wichtig
Zeit	dringend		
	weniger dringend		

So hat man oft relativ schnell einen Überblick, welchem Ziel bzw. welchen Zielen man sich vordringlich widmet. Die eigene Zieltabelle sollte einmal wöchentlich überprüft und bei Bedarf ergänzt und geändert werden.

3. News aus Wissenschaft und Praxis:

Interdisziplinäres Seminar „psychologische und mentale Trainingsformen im Leistungssport“:

An der Justus-Liebig-Universität Giessen wird es im Sommersemester 2003 ein erstes interdisziplinäres Seminar zum Themenbereich der praktischen Sportpsychologie geben. Gregor Kuhn aus unserem Netzwerk wird mit Dr. Angelo Giardini (Arbeits- und Organisationspsychologe, Schwerpunkt Teamentwicklung) und Prof. Munzert vom Fachgebiet Sportpsychologie tiefe Einblicke in die praktische sportpsychologische Arbeit ermöglichen. Dabei werden einzelne Trainingsformen vorgestellt und deren Anwendung unter Anleitung eingeübt. Das Angebot richtet sich besonders an aktive LeistungssportlerInnen und TrainerInnen.

4. Einige konkrete Anlässe für sportpsychologische Beratung:

Warum sich Trainer und Sportler für die sportpsychologische Beratung und Betreuung entschieden haben

- **Zustandsregulierung**
 - Engstirnigkeit, Kanaldenken, Wut, Aggression bei einzelnen Sportlern
 - Einzelne Spieler sind verkrampft, im Kopf nicht frei
 - Diskrepanz: Wettkampf vs. Training
 - Übermotivation
- **Selbstbewertung und Selbsteinschätzung**
 - Sportlicher Erfolg Zufall oder wird er bestätigt („ja, es stimmt!“)?
 - Selbstzweifel
- **Konzentrationsschulung**
 - Keine professionelle mentale Vorbereitung auf den Wettkampf
- **Entspannung**
 - Wie kann ich mich vor dem Wettkampf entspannen?
 - Balance zwischen Entspannung und Mobilisation
- **Ausschöpfen von Reserven**
 - Trotz natürlicher Schwankungen möglichst immer alles aus sich herausholen können, was vorhanden ist ...
- **Persönlichkeitsbildung**
 - Sportler sind häufig noch nicht reif genug, sie sind wie große Kinder, darum Arbeit an der gesamten Persönlichkeit
 - Sportler insgesamt professioneller machen
 - Positiver Denken, Spaß/Freude wiedererlangen ...
- **Angstgegner**
 - Traumhaftes Erlebnis in punkto Angstgegner
 - „Dachte, ich könnte gegen ihn nicht gewinnen.“

6. Zitate aus der Welt des Sports

*** „Ich setze mir immer Zwischenziele. Das heißt: Jetzt ist es erst mal primär die Aufgabe der Mannschaft, die Vorrunde zu überstehen und ansprechenden Fußball zu spielen. Und dann setzt man sich weitere Ziele.“

(Oliver Kahn, Fußball-Torhüter von Bayern München)

*** „Man wird mit der Zeit sicherlich überheblich, wenn man sich unbesiegbar fühlt. Doch man muss im Sport Selbstsicherheit ausstrahlen, sonst kann man einpacken. Mein Selbstbewusstsein hat meine Gegner verunsichert. Dafür muss ich mich nicht entschuldigen.“

(Hermann Maier, Skifahrer / Olympiasieger/ Österreichs Volksheld)

*** „In meinem Beruf darf man keine Angst haben, allenfalls Respekt. Wenn man ängstlich ist, geht man in die Defensive, und das kann dann wirklich gefährlich werden.“

(Hermann Maier, Skifahrer / Olympiasieger/ Österreichs Volksheld)

*** „Eine gute mentale Vorbereitung ist genau so wichtig wie eine körperliche Vorbereitung.“

(Nelson Diebold, Schwimmer, Olympiasieger)

*** „Coaching ist Betreuung im Sinne teilnehmender Hilfsstellung beim Lösen von Problemen im leistungsorientierten Sport vor, während und nach Beanspruchungen und Belastungen in Training und Wettkampf. Die Basis ist psychologisches Grundlagen- und Alltagswissen. Coaching impliziert Diagnostik, Beratung, Modifikation suboptimalen Erlebens, Verhaltens und Handelns. Effizienzkriterium ist die realisierte sportliche Leistung.“

(Prof. Dr. Hans Eberspächer)

*** „Coaching ist inzwischen zu einem unverzichtbaren Instrument in der Förderung sportlicher Leistung geworden. Seine Bedeutung wuchs durch die Tatsache, dass den Sportlern nicht allein dadurch geholfen war, dass sie physisch durch den reinen „Trainer“ für den Wettkampf vorbereitet waren. Vielmehr war die mentale „Fitness“, die Spitzensportler maßgeblich durch den Coach erlangt hatten, eine der wichtigsten Voraussetzung für deren Spitzenleistungen.“

(Horst Rückle, 2000)

*** „Die Sportpsychologie mit ihren Möglichkeiten ist heute ein wesentliches Element des Leistungssports. Die Psyche eines Spitzensportlers mental zu trainieren, ihm beratend und betreuend zur Verfügung zu stehen ist, wie wir gesehen haben, mindestens genauso wichtig wie das körperliche Training.“

(Horst Rückle, 2000)