

Monatsthema 11/2011: Psychologisches Training – Mit klarem Kopf zum Ziel

Viele Leistungssportler können ein Lied davon singen: Wer am Wettkampftag X mental nicht bereit ist, dem nützt die beste körperliche Verfassung nichts. Im aktuellen Monatsthema zeigen wir, wie psychologische Methoden ins Training und auch in den Sportunterricht integriert werden können.



Systematisches körperliches Training gehört für zahlreiche Menschen zum Alltag. Mit dem Ziel, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und Bewegungsabläufe zu optimieren, verbringen sie viele Stunden in der Sporthalle oder im Kraftraum. Dabei kommen auch Methoden zum Zug, die im weitesten Sinne zum psychologischen Training gehören. Trotzdem stellt bewusstes und systematisches psychologisches Training nach wie vor eine Ausnahme dar.

Psychologisches Training kann unterschiedliche Bereiche beinhalten wie Motivation sowie Selbstvertrauen fördern, sich konzentrieren, wahrnehmen und verarbeiten, Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren, kommunizieren, Taktik und Strategie. In Anlehnung an das Leistungsmodell im Kernlehrmittel Jugend+Sport sind dies die wichtigsten psychischen Trainingsbereiche.

Unterschiedliche Facetten

Um die mentale Stärke bei jugendlichen und erwachsenen Hobby-, Leistungs- und Hochleistungssportlern zu verbessern und die Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen, hat das Bundesamt für Sport für die Ausbildung von J+S-Leitenden ein kompaktes Lehrmittel entwickelt, das die Grundlagen für die unterschiedlichen Facetten des psychologischen Trainings vermittelt. Ergänzt werden diese theoretischen Grundlagen von zahlreichen praktischen Beispielen, wie psychologische Einheiten in den Trainingsalltag

integriert werden können.

Gezielte Ausschnitte aus der [Broschüre «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele»](#) stellen denn auch das Kernstück dieses Monatsthemas dar. Wir konzentrieren uns dabei im ersten Teil auf die theoretischen Grundlagen des Visualisierens, der Selbstgespräche und der Atmung/Entspannung. Im zweiten Teil werden konkrete Übungssituationen sowie ein kleiner Test zu den entsprechenden Bereichen vorgeschlagen.

Das Monatsthema als pdf

Berichte

- [Voraussetzungen schaffen](#)
- [Visualisieren](#)

Hilfsmittel

- [Wirkungsvolles Visualisieren](#)
- [Selbstgespräche](#)
- [Atemregulation](#)

Übungen

Visualisieren

- [Orangenübung](#)
- [Winning Feeling](#)
- [Jetzt oder nie!](#)
- [Das Wesentliche im Fokus](#)

Selbstgespräche

- [Gedankenstopp](#)
- [Selbstgespräche umformulieren](#)
- [Im Wort liegt die Kraft](#)
- [Autosuggestion](#)

Atemregulation und Entspannung

- [Aktivierungsatmung](#)
- [Entspannungsatmung](#)
- [Ganz schnell ganz locker](#)
- [Progressive Muskelentspannung](#)

Test

- Zur Kenntnis der psychologischen Praktiken

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO