

Psychologisches Training: Voraussetzungen schaffen

Psychologisches Training ist gekennzeichnet durch die gezielte und kontrollierte Beeinflussung von psychischen Leistungskomponenten. Diese Beeinflussung kann zur Erhöhung der emotionalen Stabilität und mentalen Stärke beitragen.



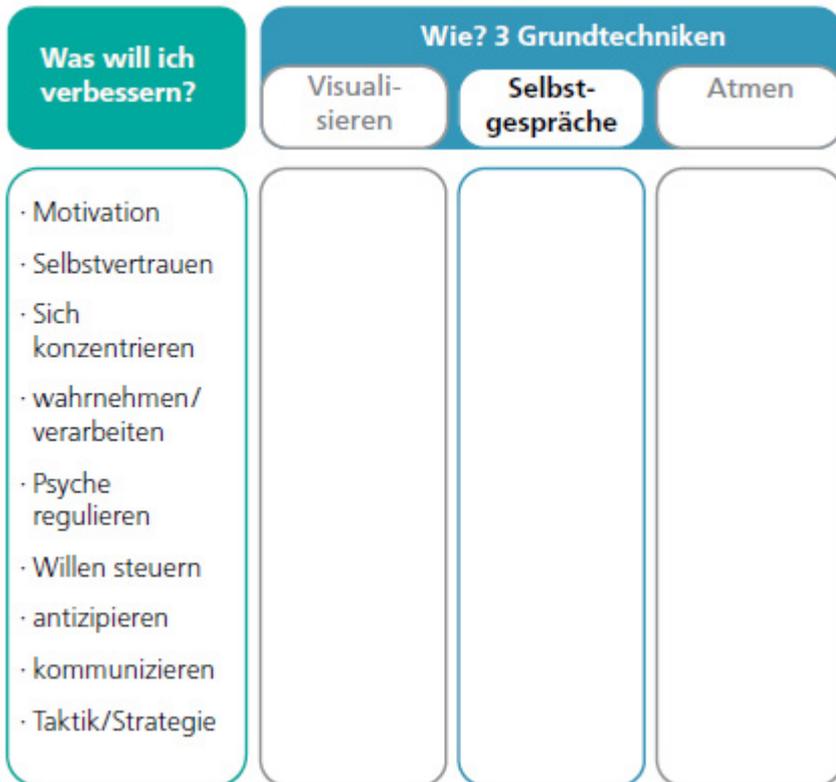
Das Gehirn lernt ständig und unbewusst (implizites Lernen), deshalb ist bewusstes psychologisches Training von grossem Nutzen. Gehirnphysiologisch (und stark vereinfacht) betrachtet, erfolgt Lernen durch das Bahnen von Nervenzellverbindungen. Diese Verknüpfungen entstehen durch ständiges Wiederholen.

An Bekanntem anknüpfen

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. Das bedeutet, dass Lernen vereinfacht wird, wenn es dem Athleten (und Trainer) gelingt, möglichst positive Voraussetzungen für den Lernprozess zu schaffen. Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass Hirnregionen aktiv werden, welche für Stress- und Angstreaktionen verantwortlich sind. Dies ist eine schlechte Voraussetzung für stabiles Lernen.

Bewusst ans Ziel gelangen

Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Sportlerin je nach Ziel, Lerntyp, Situation oder Stand der Saisonplanung für eine geeignete Trainingsmethode entscheiden. Die meisten Methoden des psychologischen Trainings sind aber im Wesentlichen auf drei Grundtechniken zurückzuführen: Das Visualisieren, Selbstgespräche sowie eine regulierte Atmung.



Eine systematische Zielsetzung führt eher zum Erfolg. Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010:13).

Mit dem Ziel, die psychischen Leistungsanteile bewusster und gezielter zu fördern und damit die Voraussetzung für einen erfolgreichen Wettkampftag positiv zu beeinflussen, können die drei oben erwähnten Schwerpunkt-Methoden bereits im Kindesalter bis hin zu den Erwachsenensportlern eingesetzt werden. Da die bewusste Pflege eines aktiven und gesunden Geistes zur Prävention von Krankheiten bzw. zum Abbau deren Ursachen wie Stress oder hormonelle Dysbalancen förderlich ist, sind die psychologischen Trainingsmethoden auch im Hobby- bzw. Gesundheitssport einsetzbar und zu empfehlen.

Quelle: Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). Psyche. mobile, 5/10, 28-36.


 Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO