

Psychologisches Training: Kenntnis der psychologischen Praktiken

Mit diesem Test kann die eigene Kenntnis der psychologischen Praktiken geprüft werden. Um welche psychologischen Techniken und praktischen Beispiele aus dem Monatsthema «Psychologisches Training» handelt es sich bei den untenstehenden Fallbeispielen?

Situation 1: Das Unihockey-Team hat sich viel vorgenommen für die Schweizer Meisterschaft und dementsprechend trainiert. Am Tag der SM sitzen alle Mannschaftsmitglieder in der Garderobe, der Trainer spricht laut vor, die Spieler schliessen ihre Augen und «sehen» die Bilder: Die Tore, die sie gemeinsam schiessen werden ... den Jubel der Fans... der Schlusspfeiff und somit den Meistertitel... frenetischer Applaus und unendliche Freude ... der Pokal und die Fotos für die Medien ... dann die Feier!

Technik/praktisches Beispiel:

Situation 2: Eine Kunstturnerin hat in einer halben Stunde einen wichtigen Wettkampf und ist sehr nervös, denn in der Zuschauermenge sitzen für sie wichtige Personen. Sie ist überzeugt, dass sie sich keinen Fehler erlauben kann. Sie muss ihre Übererregung in der kurzen Zeit bis zum Wettkampf wieder «herunterfahren», um eine optimale Leistung erbringen zu können. Sie sucht sich einen Platz, wo sie ungestört ist und beginnt mit der Übung, bis sie ihre Nervosität unter Kontrolle hat. Nun kann es losgehen!

Technik/praktisches Beispiel:

Situation 3: Eine Tennisspielerin hat Mühe mit ihrem Aufschlag. Sie möchte diesen Bewegungsablauf technisch verbessern und übt darum mit psychologischen Einheiten. Zusammen mit ihrer Trainerin hat sie für jeden Bewegungsteil die für sie wichtigen Knotenpunkte erarbeitet und ein dafür repräsentatives Wort bestimmt. Bevor das Aufschlagtraining beginnt, spricht sie den Bewegungsablauf leise vor sich hin, stellt sich dabei vor, wie sich diese Bewegung anfühlt, und wie sie diese ausführt.

Technik/praktisches Beispiel:

Situation 4: Der Mittelblocker im Volleyball hat die Aufgabe, gegnerische Angriffe durch seine Blockhandlung zu verhindern. In erster Linie ist er für die Abwehr der schnellen Angriffe über die Mitte zuständig. Werden sie über aussen lanciert, muss er den Aussenblocker durch schnelles Verschieben unterstützen (Zweierblock). Der Spieler ist nur dann erfolgreich, wenn er früh erkannt hat, dass ein Angriff über die Mitte nicht möglich ist, um sich dann sofort zu verschieben. Innerhalb kurzer Zeit sind komplexe Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse durchzuführen.

Technik/praktisches Beispiel:

Situation 5: Ein 100-Meter-Sprinter muss in 30 Minuten an den Start. Er hat im «Call-Room», in den «Katakomben des Stadions», auf seinen Start zu warten. Er scheint völlig energielos zu sein, seine Beine fühlen sich schwer an. Dieser Zustand ist nicht optimal für das Erbringen einer Spitzenleistung. Er muss etwas dagegen unternehmen, damit das Gefühl, schnell rennen zu können, wieder zurückkehrt.

Situation 6: Im Schweizer Fussball-Cup tritt ein Team im Halbfinal gegen den amtierenden Schweizer Meister an. Da einige Spieler der ersten Mannschaft verletzt sind, wird ein Nachwuchsspieler in der Startelf aufgestellt. Er weiss, dass er plötzlich gegen sein grosses Vorbild spielen wird. Er ist verunsichert und fühlt sich der Situation nicht ganz gewachsen. Vor dem Einlaufen sucht er sich einen ruhigen Ort und beginnt mit einer psychologischen Trainingsmethode. Er wiederholt mehrmals den Satz «Ich kann umsetzen, was ich drauf habe.» Das gibt ihm ein besseres Gefühl der Selbstsicherheit, und seine innere Ruhe kehrt zurück. Er freut sich auf das Spiel!

Technik/praktisches Beispiel:

Situation 7: Eine Eiskunstläuferin steht unmittelbar vor ihrem ersten Auftritt an der Europameisterschaft. Sie ist etwas nervös, vor allem aber lässt sie sich durch das Publikum in der Eishalle ablenken. Darum entschliesst sie sich, ihre Übung der Aufmerksamkeitsregulation zu machen, um optimal vorbereitet das Eis zu betreten. Sie setzt sich an einen ruhigen Ort und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgabe, die sie zu bewältigen hat. In Gedanken beginnt sie nun ihre Kür und konzentriert sich immer auf den für die Ausführung des Bewegungsablaufs entscheidenden Bereich. Beispielsweise auf den Druck der Kufen auf dem Eis, die Spannung der Muskulatur vor dem Absprung oder der entspannte, lächelnde Gesichtsausdruck kurz vor Ende der Kür, um die Preisrichter positiv zu beeinflussen.

Technik/praktisches Beispiel:

Lösungen:

1. Visualisieren / Winning Feeling
2. Atemregulation / Entspannungsaatmung
3. Selbstgespräche / Im Wort liegt die Kraft
4. Visualisieren / Jetzt oder nie!
5. Atemregulation / Aktivierungsaatmung
6. Selbstgespräche / Autosuggestion
7. Visualisieren / Das Wesentliche im Fokus