

MENTAL Training

Mentale Trainingsformen
im Leistungssport

Inhaltsverzeichnis

3 **Einleitung**

4 **Mentale Trainingsformen im Leistungssport**

- 4 Vorstartzustand
- 4 Wettkampf
- 4 Erwartungen
- 5 Zielsetzungen
- 6 Störfaktoren
- 6 Selbstgespräche
- 7 Visualisieren
- 7 Entspannungsübungen

8 **Weitere sportpsychologische Bereiche**

- 8 Einleitung
- 8 Ausbildung und Beratung von Einzelsportlerinnen und -sportlern
- 9 Ausbildung und Beratung von Teamsportlerinnen und -sportlern
- 10 Stellenwert des Mentaltrainings bei jungen Elitesportlerinnen und -sportlern
- 11 Entspannung – Grundlage des Mentaltrainings
- 11 Musik und psychoregulatives Training
- 12 Rehabilitation
- 13 Projekt Psych0L
- 14 Trainerweiterbildung Swiss Olympic
- 14 Sportpsychologie an der ETH Zürich
- 15 Forschung in der angewandten Sportpsychologie
- 17 SASP und Swiss Olympic

18 **Kontroll- und Trainingsgeräte**

- 18 Einleitung
- 18 Biofeedback

20 **Anhang**

- 20 Impressum
- 20 Medienverzeichnis
- 22 Weitere Informationen

Einleitung

Jeder Erfolg beginnt im Kopf, leider aber auch jeder Misserfolg.

Mentale Trainingsformen sind ein Puzzleteil unter vielen anderen, das dazu beitragen soll, auch unter erschwerten Bedingungen Höchstleistungen zu erbringen. Der Stellenwert des motorischen Trainings oder der Ernährung für die Erbringung von Spitzenleistungen ist längst bekannt und anerkannt. Die Bedeutung des psychologischen Trainings wird aber noch zu oft unterschätzt. Häufig suchen die Athletinnen und Athleten die sportpsychologische Unterstützung erst dann, wenn alles andere nicht mehr weiterhilft. Möglicherweise ist es dann zu spät.

Vielleicht haben Sie sich selbst ja auch schon gefragt, ob Sie Ihre Höchstleistung dann erbringen, wenn es darauf ankommt? Oder ob Sie Ihre Fähigkeiten auch unter Druck optimal nutzen können? Halten Sie Ihre Emotionen im richtigen Moment unter Kontrolle? Oder passiert es Ihnen öfters, dass Ihre Nerven versagen, dass Sie vor oder während Wettkämpfen unter Symptomen leiden wie Nervenflattern, Verspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtem Körpergefühl, Motivationsproblemen, Müdigkeit, Durchfall, Schlafstörungen? (Die Liste leistungshemmender Faktoren könnte beliebig verlängert werden.) In solchen Fällen helfen zusätzliche Trainingseinheiten selten weiter. Meistens ist es sinnvoller, sportpsychologische Unterstützung beizuziehen.

Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten in ihrem normalen Trainingsalltag und bei Wettkämpfen. Sie dienen dazu, persönliche Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen, so z. B. bei hohem Erwartungs- resp. Erfolgsdruck, Stress (wenn z. B. Schule, Berufsleben, Familie und Sport unter einen Hut gebracht werden müssen) usw. Oder mentale Trainingsprogramme werden dafür eingesetzt, die unterschiedlichsten Störfaktoren zu eliminieren, so z. B. schlechtes Wetter, provokative Äusserungen anderer Athleten, kritische Pressekommentare, Zuschauerreaktionen, schlechte Zeitpläne, also alles Faktoren, die das Erbringen einer optimalen Leistung erschweren können.

Diese DVD hat zum Ziel, jene sportpsychologischen Bereiche vorzustellen, in denen sich Athletinnen und Athleten sehr häufig verbessern wollen. (Die Aufteilung in die genannten Kapitel entspricht deshalb nicht einer wissenschaftlichen Systematisierung, sondern sie spiegelt die Anliegen einer Vielzahl von Leistungssportlern.) In jedem Bereich wird der theoretische Hintergrund durch persönliche Erfahrungen von Sportlerinnen und Sportlern ergänzt.

Folgende sportpsychologische Bereiche werden vorgestellt: Vorstartzustand, Wettkampf, Erwartungen, Zielsetzungen, Störfaktoren, Selbstgespräche und Visualisieren. Im Booklet ist zudem ein Kapitel mit Entspannungsübungen angefügt.

Ausserdem stehen Ihnen auf der DVD weitere Informationen in Form von pdf-Files zur Verfügung, die Ihnen einen Einblick in das weite Feld der Sportpsychologie vermitteln. Sie erfahren beispielsweise, wie Sie durch Swiss Olympic zu sportpsychologischer Unterstützung kommen, wo Unterschiede in der Betreuung von Einzel-, Team- oder Juniorensportlern bestehen können, wer die SASP ist u.v.a.m. Im Anhang finden Sie im Medienverzeichnis Vorschläge für weiterführende Literatur.

Wir wünschen Ihnen anregende Stunden mit unserer DVD und danken Ihnen für Ihr Interesse an unserer Produktion.

Mentale Trainingsformen im Leistungssport

VORSTARTZUSTAND

Um einen Wettkampf optimal zu beginnen, ist die Vorbereitung, die Einstimmung oder eben der Vorstartzustand von zentraler Bedeutung. Bei den einen Athletinnen und Athleten beginnt diese Vorbereitung unmittelbar vor dem Wettkampf, bei anderen Stunden oder Tage vorher. Deshalb ist es wichtig, dass man möglichst genau weiss, welche Gedanken und Handlungen für sich selber leistungsfördernd sind, wie die Körperwahrnehmung sein soll, welches das optimale Erregungsniveau ist usw.

Der optimale (auch: ideale) Leistungszustand ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

- von der Sportart (ein Schütze ist eher ruhig und eng auf sich oder auf die Scheibe fokussiert; eine Fussballerin ist aktiv und nimmt das spielerische Umfeld aufmerksam wahr)
- von individuellen Vorlieben (die einen freuen sich auf einen Wettkampf, sind locker und machen Spässe, andere schirmen sich von der Konkurrenz ab und konzentrieren sich auf sich selbst oder auf die zu lösende Aufgabe, wieder andere suchen das Gespräch mit der Trainerin oder den Teamkollegen usw.)
- vom Umfeld (Wetterverhältnisse, Pressetermine, Publikum, Hotel usw.)

Wer seinen Vorstartzustand im Griff hat, d.h., ihn mit mentalen Trainingsformen beeinflussen kann, startet mit besseren Karten in einen Wettkampf als Athleten, die ihren Vorstartzustand dem Zufall überlassen.

«Wer den Vorstartzustand dem Zufall überlässt, spielt russisches Roulette mit seinem Leistungspotenzial.»
(Rinaldo Manferdini)

WETTKAMPF

Sportliche Leistungsvergleiche stellen sehr unterschiedliche Anforderungen an Athletinnen und Athleten: Wettkämpfe können von sehr kurzer Dauer sein (z. B. ein 100-m-Sprint in der Leichtathletik), sie können sich aber auch über mehrere Tage erstrecken (beispielsweise eine Handball-Europameisterschaft). Einzelne Sportlerinnen und Sportler werden koordinativ gefordert oder müssen an ihre Ausdauer-Leistungsgrenze gehen, andere fühlen sich emotional belastet, bei anderen gerät das Selbstvertrauen ins Wanken. Immer wieder entstehen kritische oder unerwartete Situationen, die gemeistert werden müssen. Zum Bewältigen dieser Anforderungen werden sehr unterschiedliche Techniken angewendet. Diese mentalen Trainingsformen richten sich nach den individuellen Ansprüchen der Sportlerinnen und Sportler, aber auch nach den Besonderheiten der jeweiligen Sportart.

«Über schlechte Schüsse sollen Sie sich nicht ärgern und über gute nicht freuen. (...) Sie müssen lernen, in gelockertem Gleichmut darüber zu stehen, sich also so zu freuen, wie wenn ein anderer und nicht Sie gut geschossen hätte.»
(Meister Awa, Zen-Meister)

ERWARTUNGEN

Nicht selten sind es die Athletinnen und Athleten selber, die sich mit (zu) hohen eigenen Erwartungen leistungsmässig blockieren. Ein typisches Beispiel dafür sind die so genannten Trainingsweltmeister, also Sportler, die zwar seriös trainieren, ihre Trainingsleistungen aber im Wettkampf nicht entsprechend umsetzen können. Weil sie es im Wettkampf besonders gut machen wollen, werden sie nervös oder verspannen sich. Die Folge davon ist, dass das Körpergefühl nicht stimmt, das Wechselspiel von Spannen und Lösen nicht optimal funktioniert oder die Sportler auf das Falsche konzentriert sind.

Dem lässt sich entgegenwirken, indem realistische eigene Erwartungen entwickelt werden und die Athletinnen mit Erwartungen von andern Personen wie Mitspielerinnen, Trainern, Eltern, Sponsoren, Funktionärinnen, Fan-Club, Presse umgehen lernen.

Führen Erwartungen zu Leistungsblockaden, muss in der Regel der Fokus verändert werden, und zwar von resultatfixierten Erwartungen (z. B. Podestplatz) zu technisch und/oder verhaltensorientierten Erwartungen (z. B. im Skilanglauf: Konzentration auf einen kräftigen Abstoss, eine hohe Kadenz oder das Lockersein am Start bei gleichzeitiger Bereitschaft, alles zu geben). Das zeigt auch die Abhängigkeit der Erwartungen von den gesetzten Zielen (vgl. das Kapitel Zielsetzungen).

«Exzellente wird, wer total bei der Sache ist, wer sich in seine Aufgabe hineinkniet, ohne auf Anreize wie Belohnung oder Lob zu warten.»
(Reinhard K. Sprenger)

ZIELSETZUNGEN

Das Setzen von leistungsfördernden Zielen gehört zur sportpsychologischen Beratung von Athleten und Trainern. Denn genau so wie richtige Zielsetzungen sportliche Handlungen unterstützen, verhindern falsche Zielsetzungen gute Leistungen. Deshalb kann es vorkommen, dass eine Athletin, die beispielsweise ein Rennen unbedingt gewinnen will, sich verkrampft, weil sie sich zu sehr auf das Resultat statt auf die sportliche Handlung konzentriert. Siegen-Wollen kann so zu Siegen-Müssen führen, was sehr belastend sein kann.

Als motivierend und leistungsfördernd bezeichnen Sportlerinnen und Sportler das Anwenden so genannter Mehrfachziel-Strategien. Man unterscheidet zum einen Minimal-, Normal- und Optimalziele und zum andern Leistungs-, Verhaltens- und Technikziele.

Darunter wird Folgendes verstanden:

Minimalziele sind Ziele, die auch dann erreicht werden können, wenn einiges schief gelaufen ist. Normalziele sollten erreicht werden, wenn nicht

deutliche Erschwernisse eintreten. Optimalziele lassen sich verwirklichen, wenn der Wettkampf in den meisten Bereichen überdurchschnittlich gut verläuft und vielleicht auch noch ein Quäntchen Glück mitspielt.

Solche Zielsetzungen ermöglichen es den Athletinnen und Athleten, auch unter schwierigen Bedingungen zu Erfolgserlebnissen zu kommen, was sich positiv auf die Motivation auswirkt.

Leistungsziele unterstützen das Aufzeigen von Fortschritten, bauen das Selbstvertrauen auf und helfen Wettkampfsituationen simulieren. Verhaltensziele führen unter anderem dazu, Emotionen zu kontrollieren, und Technikziele lenken die Konzentration auf die sportliche Handlung.

Finden Sportlerinnen und Sportler eine ausgeglichene Balance zwischen diesen verschiedenen Typen von Zielsetzungen, kann dies sowohl kurzfristig als auch mittel- und langfristig entscheidend zum Erfolg beitragen.

Beachten Sie beim Setzen von Zielen folgende Punkte:

- 1) Bestimmen Sie Ihre Minimal-, Normal- und Optimalziele
- 2) Wählen Sie zudem die für Sie wichtigen, situativ angepassten Leistungs-, Verhaltens- und Technikziele
- 3) Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest
- 4) Formulieren Sie Ziele immer positiv und in der Gegenwartsform
- 5) Verwenden Sie den eigenen Namen oder die «Ich-Form»
- 6) Beziehen Sie das Ziel ganz konkret auf eine Sache
- 7) Nur Sie selbst können das Ziel aufrechterhalten (es ist von anderen Personen unabhängig)
- 8) Das Ziel muss realisierbar sein
- 9) Die Zielsetzung soll auf Ihr eigenes Verhalten abgestimmt sein

«Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen.»
(Pete Sampras)

STÖRFAKTOREN

Wer kennt nicht verschiedenste unliebsame Begleiterscheinungen vor oder während Wettkämpfen: Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Durchfall, Übelkeit, Verspannungen, Motivationsprobleme, Müdigkeit, Nervenflattern – die Liste könnte beliebig verlängert werden.

Grundsätzlich können Störfaktoren, von ihrer Herkunft herrührend, in drei Bereiche gegliedert werden:

- 1) die Athletin, der Athlet selbst (z. B. Wettkampf-Angst, negative Selbstgespräche, falsche Zielsetzungen, geringes Selbstvertrauen)
- 2) andere Personen (wie Gegner, Trainer, Funktionäre, Eltern, Schiedsrichter oder Schiedsrichterentscheide usw.)
- 3) das Umfeld (z. B. Witterung, Material, Örtlichkeiten, Streckenänderungen usw.)

Je nach Art des Störfaktors liegt das Ziel einer Intervention darin,

- den Störfaktor zu verringern oder zu eliminieren (z. B. Selbstvertrauen aufbauen, Material verbessern),
- die subjektive Bewertung der Faktoren zu verändern (z. B. schlechte Wetterverhältnisse/ falsche Schiedsrichterentscheide akzeptieren) oder
- die Symptome, die als Folge der Störfaktoren auftreten, direkt zu verringern (z. B. Entspannungs- oder Aktivierungsübungen).

Fühlt sich eine Athletin aufgrund eines Störfaktors in ihrer Leistungsrealisierung oder ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt, könnte eine Intervention – meistens ein Beratungsgespräch – wie folgt ablaufen:

Situation analysieren, Lösungsmöglichkeiten diskutieren, Lösungsweg bestimmen, mentales Trainingsprogramm festlegen.

Anschließend trainiert die Athletin das neue Verhalten oder die neue Sichtweise in Ruhe (ohne Störungen und Belastungen), bevor es zur Anwendung im Training und später im Wettkampf kommt. Gemeinsam mit dem Sportpsychologen und der Trainerin wird danach die Wirksamkeit kontrolliert. Je nach Erfolg können die Massnahmen beibehalten oder angepasst werden.

«Das Leben ist schön, wenn man nicht denkt. Und man denkt ja nur, wenn man in einer Flaute sitzt.»

(Max Frisch)

SELBSTGESPRÄCHE

Selbstgespräche (auch: Selbstanweisungen, Selbstinstruktionen) können genau so wie Zielsetzungen sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die psychische und physische Verfassung der Athletinnen und Athleten haben. Negative Selbstgespräche führen nicht selten zu negativen Gedankenkreisläufen, die einen immer weiter «nach unten» ziehen. Solche Grübelkreisläufe gilt es zu durchbrechen, indem die destruktiven Gedankengänge gestoppt und durch konstruktive ersetzt werden. Diese neuen Selbstgespräche werden anschliessend mental trainiert. Wichtig ist dabei, dass sie leistungsunterstützend und/oder leistungsfördernd sind.

Merkpunkte zur Umformung von negativen Selbstgesprächen:

- 1) Notieren Sie einzelne Ihrer positiven und einzelne Ihrer negativen Selbstgespräche!
- 2) Wie wirken positive Selbstgespräche auf Sie? Was lösen negative Selbstgespräche aus?
- 3) Wählen Sie ein negatives Beispiel aus und ändern Sie die Formulierung so, dass daraus ein positives Selbstgespräch entsteht! (Beachten Sie dabei die Hinweise im Kapitel Zielsetzungen!)
- 4) Üben Sie die neue Formulierung mental ein: Entspannungsübung, Situation visualisieren, neues Selbstgespräch führen, aktivieren – 1–2x pro Tag, je 3–5 Minuten.
- 5) Wenden Sie Ihr neues Selbstgespräch nach ca. 2 Wochen im Training und später im Wettkampf an.

«Eigentlich beginnt das Rennen dort, wo du denkst, es geht nicht mehr.»

(Eddy Merckx)

VISUALISIEREN

Visualisieren heisst, sich vergangene Erfahrungen oder zukünftige Situationen bildhaft vorzustellen. Es ist eine der am häufigsten verwendeten Techniken, um Bewegungsabläufe, taktische Verhaltensweisen, Emotionen oder künftige Ereignisse (z. B. wichtige Wettkämpfe) mental «durchzuspielen» oder vorwegzunehmen. Beim Visualisieren lassen sich die Athletinnen und Athleten ihren «Film» vor dem inneren Auge ablaufen, und zwar genau so, wie es optimal sein sollte. Dabei kann man sich in Gedanken jemanden anderen vorstellen. Oder man sieht sich selbst von aussen zu, wie man etwas macht, oder man nimmt die Rolle der handelnden Person gleich selbst ein und wird so zum Hauptdarsteller. In diesem Fall sieht man alles von innen heraus, also vergleichbar mit dem wirklichen Erleben.

Vorteile des Visualisierens sind beispielsweise, dass komplizierte Bewegungsabläufe schrittweise durchgespielt werden können oder dass sich das Tempo einer Bewegung variieren lässt. Auch eigene Verhaltensmuster, die man in gewissen Situationen vielleicht verändern möchte, können so trainiert werden. Und sogar in der Rehabilitation sowie beim Bewältigen von Schmerzen lassen sich durch Visualisierungen Erfolge erzielen.

Eine Visualisierungsübung kann durch den Einbezug weiterer Sinneswahrnehmungen ergänzt und unter Umständen intensiviert werden. Dazu stellt man sich z. B. vor, wie sich Druckverhältnisse verändern, welche Geräusche man hört, vielleicht sogar, welche Gerüche auf einen einwirken oder wie und wo man die Beschleunigung spürt. Visualisierungsübungen lassen sich situativ variabel den Bedürfnissen und Eigenheiten der Athletinnen und Athleten sowie den unterschiedlichen Situationen anpassen.

«Der Athlet muss lernen zu sehen, was er spürt.»
(Karl Frehsner)

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Entspannungsübungen werden einerseits zur Psychoregulation eingesetzt, d. h., sie ermöglichen es einem, in einer Stresssituation ruhiger zu werden oder am Abend – nach getaner Arbeit – zu Hause «herunterzufahren», loszulassen. Andererseits sind sie eine wichtige Voraussetzung, um mentale Trainingsprogramme so einzuüben, dass sie im Laufe der Zeit ins Unterbewusstsein gelangen. Aus diesem Verständnis heraus sind Entspannungsübungen «nur Mittel zum Zweck». Sie schaffen die für das Hirn wichtige Voraussetzung, Bewegungsabläufe und Verhaltensweisen in tieferen Bewusstseinsbereichen abzuspeichern. Auf diese Weise werden Veränderungen effizienter trainiert und sind damit früher und nachhaltiger abrufbar.

Versuchen Sie, sich mit den folgenden Übungen zu entspannen. Nehmen Sie dazu eine bequeme Haltung ein und schliessen Sie bei Bedarf Ihre Augen.

Welche Übung entspricht Ihnen am meisten? Wiederholen Sie diese Übung ein- bis zweimal pro Tag. Lassen Sie sich für eine Übung rund drei bis fünf Minuten Zeit. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper allmählich entspannt und wie Sie ruhiger werden.

1. Zählen

Ich schliesse meine Augen und zähle langsam rückwärts von 10 bis 1. Mit jeder Zahl werde ich ein wenig ruhiger. Wenn ich bei 1 angelangt bin, fühle ich mich ruhig und entspannt und bin ganz locker.

2. Atmung

Ich hole tief Atem, halte ihn kurz an und lasse die Luft anschliessend langsam durch den Mund ausströmen. Bei jedem Ausatmen spüre ich, wie ich ruhiger werde. Dies wiederhole ich 5- bis 10-mal.

3. Ort

Ich denke an einen Ort, der für mich mit viel Ruhe und Harmonie verbunden ist. Es ist ein Ort, wo ich mich rundum geborgen fühle.

Dann stelle ich mir vor, was ich dort sehe, was ich höre, rieche und vielleicht sogar schmecke. Ich erlebe diesen Ort mit all meinen Sinnen und Gefühlen.

4. Farbe

Ich stelle mir eine Farbe vor, die auf mich besonders ruhig und angenehm wirkt. Diese Farbe ziehe ich wie einen Mantel an, um ihre Wärme und Ruhe am ganzen Körper zu spüren.

5. Rolltreppe

Ich stelle mich auf eine lange Rolltreppe und fahre langsam tiefer und tiefer. Je tiefer es geht, desto ruhiger werde ich.

Wenn ich unten angelangt bin, genieße ich das Gefühl der Ruhe und Entspannung.

6. Federchen

Ich fühle mich leicht wie ein Federchen und lasse mich sanft tiefer und tiefer fallen.

Ich lasse mich leicht hin- und herwiegen und genieße die Leichtigkeit, mit der ich langsam tief nach unten sinke. Wenn ich unten angekommen bin, fühle ich mich leicht, ruhig und völlig entspannt.

Weitere sportpsychologische Bereiche

EINLEITUNG

Mentaltraining ist heutzutage ein so populärer Begriff, dass man meinen könnte, die Sportpsychologie bestehe aus nichts anderem. In Wirklichkeit ist ihr Wirkungsfeld aber sehr viel grösser. Die folgenden Kapitel ermöglichen Einblicke in weitere Bereiche, in denen Sportpsychologen tätig sind.

Die Autorin und die Autoren der folgenden Beiträge wirken selber als sportpsychologische Ausbilder und Betreuer zahlreicher Leistungssportlerinnen und -sportler (insbesondere derjenigen, die auf der DVD interviewt werden).

AUSBILDUNG UND BERATUNG VON EINZELSPORTLERINNEN UND -SPORTLERN

Mentale Trainingsformen unterstützen Athletinnen und Athleten in ihrem normalen Trainingsalltag und bei Wettkämpfen. Sie dienen dazu, die psychischen Leistungsvoraussetzungen zu optimieren. Damit wird es möglich, persönliche Spitzenleistungen auch unter erschwerten Bedingungen zu erbringen, so z. B. bei hohem Erwartungs- resp. Erfolgsdruck, Stress (wenn z. B. Schule, Berufsleben, Familie und Sport unter einen Hut gebracht werden müssen) usw. Auch verschiedene Störfaktoren wie schlechtes Wetter, provokative Äusserungen anderer Athleten, Presse, Zeitpläne gehören dazu, also alle Faktoren, die das Erbringen einer optimalen Leistung verhindern können.

Mentale Trainingsformen können gelernt werden. Swiss Olympic (www.swissolympic.ch) bietet in Zusammenarbeit mit der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie – www.sportpsychologie.ch) Ausbildungskurse an, an denen sportpsychologisches Grundlagenwissen vermittelt wird, das den Athletinnen und Athleten die Zusammenhänge zwischen Theorie und Praxis verständlich machen soll. Dabei geht es darum zu verstehen, weshalb beispielsweise gewisse Denk- und Verhaltensweisen leistungsfördernd sind, andere dagegen nicht. Man erfährt, wie Zielsetzungen formuliert werden müssen, da-

mit sie leistungsunterstützend eingesetzt werden können. Und schliesslich gehört auch das Vermitteln von geeigneten Entspannungstechniken dazu.

Was tun?

Wer mit konkreten Schwierigkeiten zu tun hat, wendet sich am besten an einen Sportpsychologen oder eine Sportpsychologin, der oder die Mitglied ist in der SASP und von Swiss Olympic als sportpsychologischer Berater/sportpsychologische Beraterin anerkannt ist.

Athletinnen und Athleten mit einer Swiss Olympic Card profitieren zudem bei einer Beratung von einer finanziellen Unterstützung durch Swiss Olympic.

Sportpsychologische Beratung

Eine sportpsychologische Beratung besteht meistens aus mehreren, sich abwechselnden Phasen. Das Ziel ist, das individuelle Anliegen eines Athleten/einer Athletin ebenso wie seine/ihre Vorkenntnisse zu analysieren und mit geeigneten Massnahmen nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Die Lösungen werden dann umgesetzt, überprüft und gegebenenfalls weiterentwickelt.

Rinaldo Manferdini

AUSBILDUNG UND BERATUNG VON TEAMSPORTLERINNEN UND -SPORTLERN

Sportpsychologische und mentale Interventionen fassen in den typischen Einzelsportarten relativ schnell Fuss und konnten sich weitgehend etablieren. Anders sieht dies im Mannschafts- und Team-sport aus – hier stehen wir noch in den Anfängen.

Bei Mannschafts- und Teamsportarten stellen die Beobachtung von Gruppenprozessen (wie z. B. Rollenidentifikation, Kommunikation) sowie auch die Beobachtung und Begleitung der Trainerin, des Trainers oder des Betreuerstabes («coaching the coach») ein weiteres wichtiges Handlungsgebiet des Sportpsychologen dar. Weiter werden in Zusammenarbeit mit einer Mannschaft und dem Betreuerstab teambildende Massnahmen allgemein und/oder auf einen wettkampfmässigen Höhepunkt hin ausgearbeitet und durchgeführt. Natürlich haben hier auch Einzelberatungen ihren Platz.

Die Arbeit in Mannschaftssportarten gilt es von der Arbeit in Teamsportarten zu unterscheiden: Bei den Mannschaftssportarten handelt es sich um interaktive Sportarten wie Fussball, Eishockey oder Handball, was von den Mannschaftsmitgliedern ein gegenseitiges Abstimmen der Einzelhandlungen zur Zielerreichung verlangt. Bei sog. koaktiven Teams (z. B. Golf, Nordische Kombination, Moderner und Militärischer Fünfkampf) gibt es keine oder nur geringe Teaminteraktion unmittelbar während der Leistungserbringung.

Viele Themen der sportpsychologischen Interventionen bei Mannschafts- und Teamsportarten sind aber dieselben: Integration neuer Teammitglieder, Arbeit mit dem Betreuerstab, Betreuung verletzter und rekonvaleszenter Mitglieder, Trainerarbeit, Einzelberatungen, Optimierung der Erholungsprozesse u.a.m. Was bei den Mannschaftssportarten stärker gewichtet werden muss, sind die Teamprozesse und die Teamentwicklung. Im Stadium des Sich-Kennen-Lernens entwickeln Trainerinnen und Trainer – in Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen – neue Strategien, um die Teaminteraktion zu fördern. Als Nächstes folgt die Phase der Konfrontation, bis die Phasen der Festigung und Leistung erreicht werden können. Diese Entwicklungsschritte werden durch den Sportpsychologen begleitet. Hier braucht es auf der einen Seite die Zusammenarbeit und Nähe zum Betreuerstab, zur Trainerin, zum Trainer und zur Mannschaft und auf der anderen Seite viel Beobachtung und Supervision aus einer neutralen und distanziierten Perspektive, um die Mannschaft zu einer homogenen Einheit zu führen. Dies erreicht man u. a. durch klare Rollen und Rollenidentität in der Mannschaft, durch ein hohes Zusammengehörigkeitsgefühl, gemeinsame Ziele, die Beibehaltung der Individualität, durch erarbeitete und durchgesetzte Regeln und Normen, hohe innere Motivation sowie Vertrauen und Wohlbefinden in der Mannschaft. Die zentrale Rolle nimmt dabei die Person der Trainerin, des Trainers (Headcoach) ein. Sie konfrontiert die Mannschaft in erster Linie mit diesen Themen. Ihr Stil und ihre Persönlichkeit spielen somit eine wichtige Rolle. Der Sportpsychologe versucht, dies in seiner Arbeit immer wieder zu berücksichtigen, um das Coaching und die Feedbackkultur im Mannschaftsprozess leistungs- und prozessoptimierend begleiten zu können.

Jörg Wetzel

STELLENWERT DES MENTALTRAININGS BEI JUNGEN ELITESPORTLERINNEN UND -SPORTLERN

Die sportliche Leistung wird neben technischen, taktischen und physischen Fähigkeiten auch von mentalen Fähigkeiten beeinflusst. Allerdings wird das Training der letzteren, im Gegensatz zu jenem der anderen, nicht oft genug als wesentlich anerkannt. Doch wenn man bedenkt:

- dass mental «starke» Sportlerinnen und Sportler sich in Wettkämpfen konstant verbessern können und dabei ihre technischen, taktischen und physischen Fähigkeiten voll ausschöpfen,
- dass mentale Fähigkeiten nicht angeboren sind, sondern WIE JEDE ANDERE FÄHIGKEIT durch spezifisches und systematisches Training sowie durch Anstrengungen und Zeitaufwand (man rechnet etwa 3 Jahre, bis ein erfahrener und motivierter erwachsener Athlet mental «top» ist) verbessert und erlernt werden können,
- dass ein gut strukturiertes Mentaltraining, ebenso wie bei den anderen Fähigkeiten, eine Verminderung der zahlreichen Versuche/Fehler erlaubt, die bei jedem selbstständigen Lernprozess nötig sind,
- dass schon die jüngsten Sportlerinnen und Sportler mit Stress und einschränkenden mentalen Faktoren konfrontiert werden können (auch wenn, vor allem bei Jugendlichen, oft die technischen, taktischen und physischen Aspekte zur Erklärung schlechter Leistungen herangezogen und die mentalen Aspekte vergessen oder unterbewertet werden),
- dass mit 10–12 Jahren die kognitive Entwicklung (Wissen, Logik) der Kinder ausreichend scheint, um mit einem wirksamen Training der Psyche zu beginnen,

stellt man fest, dass ein spezifisches Training im mentalen Bereich wichtig ist, aber vor allem, dass es klug ist, früh mit dieser Arbeit zu beginnen, damit man von folgenden Vorteilen profitieren kann:

1. Je schneller man wirksame Mittel entwickelt, um mit den mentalen Aspekten umzugehen, desto früher kann man in der Karriere davon profitieren.
2. Man nimmt schnell die richtigen Gewohnheiten an und kann so das schwierige und lange Training verhindern, das es braucht, um tief verankerte, jedoch ungeeignete Abläufe zu ändern.
3. Wenn man an der Art der Motivationen und Ziele arbeitet, welche die Sportlerinnen und

Sportler haben, kann man das Selbstvertrauen stärken und die Entwicklung jener Gefühle fördern, die notwendig sind, um bei grossen Schwierigkeiten durchzuhalten und mit der Ausübung des Sports fortzufahren (z. B. Gefühle der Kompetenz, der Unabhängigkeit, der Kontrolle und der Freude).

4. Indem der Sportler und die Trainerin eine bessere Kenntnis der mentalen Faktoren entwickeln und durch ein spezifisches Training deren Einwirkung auf die Leistung vermindern, wird es für sie immer leichter, das Niveau der erlernten technisch-taktischen Fähigkeiten zu beurteilen und somit gezielt an ihnen zu arbeiten, was eine höhere Aufnahmegeschwindigkeit zulässt.
5. Bessere mentale Fähigkeiten (z. B. Konzentration) sowie im Mentaltraining verwendete Techniken und Strategien (z. B. Visualisieren, Zielvorgaben) erhöhen die Lern- und Automatisierungsgeschwindigkeit bedeutend.
6. Die im Rahmen des Sports entwickelten mentalen Fähigkeiten sind auch in anderen Lebensbereichen, beispielsweise in der Schule, bei der Arbeit, in sozialen Beziehungen und in der Familie nützlich (z. B. Kommunikationsfähigkeit, Konfliktbewältigung). Wenn man mit diesen Aspekten besser umgehen kann, erlaubt dies die Erhaltung eines Gleichgewichts, das den sportlichen Erfolg begünstigt.
7. Schliesslich sollte man bedenken, dass sich Kinder im Alter von 10–14 Jahren oft sehr aufnahmebereit gegenüber jeglicher Vorgehensweise zeigen, die einen Fortschritt ermöglicht. Jugendliche in diesem Alter setzen normalerweise die Techniken und Strategien in die Praxis um, bevor sie deren Sinn hinterfragen. Da leider nicht wenige Athletinnen und Athleten über negative Erlebnisse mit selbst ernannten «Mental-Gurus» verfügen, ist es doppelt wichtig, dass junge Sportlerinnen und Sportler bereits am Anfang ihrer Karriere durch sportpsychologisch geschulte Personen zu positiven Erfahrungen mit mentalen Trainingsformen kommen.

Worum geht es: An den Problemen arbeiten, bevor sie wirklich auftauchen, um sie so grösstenteils zu verhindern und den Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit geben, möglichst früh in ihrer Karriere alle nötigen Mittel für die Realisierung von ausgezeichneten Leistungen auf höchstem Niveau zu beherrschen.

Alexandre Etter

ENTSPANNUNG – GRUNDLAGE DES MENTALTRAININGS

Die Miene eines Sportlers hellt sich oft auf, wenn er an den so genannten «Flow» denkt, an diesen Zustand der Leichtigkeit, der Perfektion, «wie auf einer Wolke», den er in einigen Situationen erreicht hat. Wenn er davon spricht, erwähnt er oft die Worte «entspannt» und «locker», was aufzeigt, dass das physische und psychische Aktivierungsniveau die Leistung klar beeinflusst. Man kann die Aktivierung – definiert als allgemeiner Wachheitsgrad des Organismus, der sich von tiefer Entspannung bis zu extremer Aufregung bewegen kann – in Beziehung zur Leistungsqualität setzen: Hierbei handelt es sich um die Theorie des umgekehrten «U», die zwei Aspekte aufzeigt:

- Die maximale Leistung wird bei optimalem Aktivierungsniveau erreicht: dynamisch, aber nicht angespannt, entspannt, aber nicht träge
- Bei einem höheren oder tieferen Aktivierungsniveau ist die Leistung geringer: entweder zu ruhig und entspannt oder zu angespannt oder gestresst

Das Aktivierungsniveau steuern

Es ist das Ziel jeder Sportlerin, sich in den idealen Leistungszustand zu versetzen, indem sie herausfindet, wie sie mit ihrer Energie umgehen muss. Da Training und Wettkampf eher zu Überaktivierung führen (zu hoher Tonus, höhere Herz- und Atemfrequenz, dauernde Reize von aussen, Angst und Stress), dient die Entspannung als wirksames Mittel dazu, das Aktivierungsniveau in den Bereich des optimalen Leistungszustands zu bringen. Die Entspannung erfüllt vor, während und nach dem Wettkampf unterschiedliche Zwecke. Vor dem Wettkampf ermöglicht sie die Kontrolle über die übliche Angst- oder Stressspirale (mit den bekannten Erscheinungen wie Klumpen im Bauch oder negative Gedanken). Während des Wettkampfs hilft sie mental bei der Erholung nach einer schwierigen Situation oder nach einem Fehler, aber auch beim schnellen Aufbau erneuter Konzentration oder beim Aufladen der Energien. Nach dem Wettkampf begünstigt sie die Erholung und hilft beim Wiederauftanken.

Die Risiken der Überaktivierung

Bei zu hoher Aktivierung wird ein Athlet gleich doppelt bestraft: Einerseits kann hoher (negativer) Stress auf der physischen Ebene zur Erhöhung der Muskelspannung führen und koordinative

Abläufe stören. Andererseits ist es erwiesen, dass ein erhöhtes Aktivierungsniveau die Aufmerksamkeit und die Konzentration auf der psychischen Ebene verändert und somit die sportliche Leistung beeinträchtigt: Einschränkung des Wahrnehmungsfelds (man nimmt nur bestimmte Informationen aus der Umgebung wahr, was es für einen Verteidiger unmöglich macht, das ganze Spielfeld zu überwachen), schlechtere Übersicht über die Umgebung (und somit weniger Informationen über die Bewegungen und die Strategie des Gegners beim Fechten) sowie Fixierung der Aufmerksamkeit auf den dominierenden individuellen Stil, was zur Berücksichtigung irrelevanter Informationen führt (man ist beunruhigt über die eigene Beunruhigung, oder man fixiert sich auf seine Ängste). Ausserdem wird durch diese Art von Aktivierung die Qualität der Visualisierung beeinträchtigt.

Regelmässiges Training

Die Entspannungstechniken sind vielfältig, ergänzen sich und bieten eine Palette von Übungen, die man folgendermassen einteilen kann:

- Die lange Entspannung wird nicht auf Sportplätzen eingesetzt und nur unter angemessenen Bedingungen durchgeführt: in ruhiger Umgebung und mit genügend Zeit; diese Entspannung ist die Grundlage des Trainings.
- Die kurze Entspannung, die man einfach, immer und überall einsetzen kann, wird in Pausen oder zwischen aufeinander folgenden Matches durchgeführt.
- Die ganz kurze Entspannung, die auf Techniken wie der Bauchatmung basiert, ist während der sportlichen Tätigkeit wirksam, zwischen zwei Punkten, gleich vor der Belastung oder zum Ordnen der Gedanken.

Sei es nun durch Ruhefindung, durch Atemübungen, durch die Verwendung von Ruhebildern oder durch länger dauernde Techniken, für alle Sportlerinnen und Sportler, die etwas erreichen wollen, ist es unabdingbar, mindestens eine Entspannungstechnik zu beherrschen.

Jérôme Nanchen

MUSIK UND PSYCHOREGULATIVES TRAINING

Musik kann Emotionen wecken und verstärken, kann Erlebnisse in Erinnerung rufen sowie Stimmungen und Gefühlslagen ins Bewusstsein rü-

cken. Was liegt also näher, als Musik im Rahmen des psychoregulativen Trainings zielorientiert einzusetzen.

Die Absicht besteht darin, Musik auf einen gesprochenen Text abzustimmen, sei es als Hintergrund zur Verstärkung der verbalen Botschaft oder als Einleitung zu den verschiedenen Aussagen. Dazu werden Text (Kommentar) und Musik auf eine CD abgemischt und der Athletin, dem Athleten für das sportpsychologische Training zur Verfügung gestellt.

Die Bandbreite der Themen ist sehr umfassend:

- Vorstartzustand: «Handling» der letzten halben Stunde vor dem Startsignal (am Beispiel Windsurfen):
«Ich beobachte den Wind, stehe entspannt auf dem Brett, beobachte die andern Wettkampfteilnehmenden, ich atme tief und ruhig, ich bin bereit...».
- Mentales Durchdenken eines virtuellen Postenlaufs mit antizipierten Entscheidungsabsichten (am Beispiel OL):
«Am Start kontrolliere ich die Karte. Ich verlasse den Startpunkt erst, wenn Route und Konzept für den ersten Posten klar sind...».
- Sich an das eigene Potenzial erinnern, Zuversicht und Selbstvertrauen gewinnen (am Beispiel Schwingen):
«Du fühlst reine Energie, du bist optimal vorbereitet. Es geht los: Du bist bereit und vertraust dir!».
- Flexibilität und Selbstvertrauen fördern (am Beispiel Skispringen):
«Ich befreie meinen Geist von der Last der Gedanken, ich bin ganz bei mir, kann meine Stärken jederzeit abrufen...».

Die Herstellung einer «Mental-CD» läuft in folgenden Schritten ab:

1. Gespräch zwischen der Athletin und dem Sportpsychologen

Das erste Gespräch dient zur Klärung der Absicht/Zielsetzung, der Festlegung der zu optimierenden Themen sowie dem Zuordnen verschiedener Musikstile und Musikstücke zu möglichen individuellen Empfindungen und Gefühlslagen.

2. Textentwurf

Der Sportpsychologe entwirft im Anschluss an das ausführliche Gespräch mit der Athletin einen ersten Textvorschlag und legt ihn zur Stellungnahme vor.

3. Text sprechen

Nach der Bereinigung des Textes und der Klärung, wer welche Textteile spricht (Athletin selbst, Coach, Sportpsychologe), wird der Kommentar aufgenommen.

4. Text mit Musik abmischen

Der Text wird mit den ausgewählten und zugeordneten Musiksequenzen abgemischt und auf eine CD kopiert.

Peter Wüthrich

REHABILITATION

Die sportpsychologische Betreuung in der Rehabilitation von Verletzungen

Verschiedene Studien belegen, dass eine psychologisch unterstützte Rehabilitation die medizinische Heilung beschleunigen, den Wiedereinstieg in den Wettkampftag erleichtern und angstbedingten Leistungshemmungen oder gar vorzeitigen Karriereabbrüchen entgegenwirken kann.

Bei einer schweren Verletzung werden Athletinnen und Athleten mit Geschehnissen konfrontiert, die meist über physische Aspekte hinausgehen – in den meisten Fällen verursachen sie ein Gefühl des Kontrollverlusts. Daher treten neben physischen oftmals auch psychische Probleme auf: Ängste um die sportliche Zukunft, Befürchtungen vor erneuten Verletzungen, Selbstzweifel, Motivationslosigkeit und Ähnliches mehr. Die Mehrheit der Athletinnen und Athleten vermag – mit günstiger Unterstützung des medizinischen, sportlichen und aussersportlichen Umfelds sowie der Wahrnehmung des Rehabilitationsfortschritts – die erlebten negativen emotionalen Auswirkungen im Verlauf der Rehabilitation zu bewältigen.

Schwere Sportverletzungen können aber auch längerfristig massive negative Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der Athletinnen und Athleten und damit gleichzeitig auch auf die Heilung der Verletzung haben. Dabei treten bei 10–20% der Verletzten sogar so genannt «extreme Reaktionen» auf, die vorwiegend den Bereich der Niedergeschlagenheit bzw. Depression betreffen – Fälle, in denen eine Überweisung an sportpsychologische Fachkräfte zwingend angebracht ist. Spezielle mentale Trainingsprogramme ermög-

lichen es den rehabilitierenden Athletinnen und Athleten, aktiv handelnd am Rehabilitationsprozess teilzunehmen. Der Erwerb, die Festigung und Optimierung der dazugehörigen mentalen Fertigkeiten zur Handlungsregulierung erfolgen dabei – abgestimmt auf den medizinisch-physiotherapeutischen Rehabilitationsverlauf – in vier Phasen: (1) In der Akutphase (erste Tage nach der Operation) wird dem Athleten durch Information ermöglicht, seine Verletzungssituation realistisch einzuschätzen und sich optimistisch darauf einzustellen. (2) In der Phase der Rehabilitationsplanung wird zusammen mit der Physiotherapeutin eine ausführliche Zieldefinition sowie der individuelle Rehabilitationsplan erarbeitet und dem Athleten damit ein Gefühl der Mitverantwortlichkeit für das Gelingen der Rehabilitation vermittelt. (3) In der anschließenden Phase der sportlichen Rehabilitation werden verschiedene psychologische Techniken – Entspannungsverfahren, Heilungsvisualisierungen, Visualisieren von Bewegungsabläufen, positive Selbstinstruktion, Schmerzmanagement – mit dem Sportpsychologen eingeübt und danach in die Physiotherapie übernommen, wobei die Übungen sukzessive an Komplexität zunehmen. (4) In der Phase der Vorbereitung auf den Wettkampftag wird der konkrete Wiedereintritt in den sportlichen Alltag vorbereitet, wobei die vermittelten psychologischen Techniken nicht nur mögliche Ängste vor einer erneuten Verletzung abbauen, sondern ebenso eine spätere Leistungssteigerung ermöglichen.

Die Verletzungssituation bietet für jede Athletin und jeden Athleten die Chance, sich zusammen mit einem qualifizierten Sportpsychologen abseits der sportlichen Drucksituation auf sein «Comeback» vorzubereiten und nicht nur physisch, sondern auch psychisch stärker denn je in den Wettkampf zurückzukehren.

Christian Marcolli

PROJEKT PSYCHOL

Das PsychOL-Projekt des Schweiz. OL-Verbands als Beispiel für ein langfristig angelegtes Projekt mit finanzieller Unterstützung durch Swiss Olympic

1998 beschloss der Schweizerische OL-Verband, die eigenen Athletinnen und Athleten sowie den gesamten Betreuerstab speziell auf die 2003 in der Schweiz stattfindenden OL-Weltmeisterschaften vorzubereiten. Von vornherein war klar: Ein Heim-Vorteil konnte sich nicht nur leistungssteigernd auswirken, sondern auch speziellen Druck mit sich bringen. Ebenso klar war, dass man sich an der Heim-WM im besten Licht präsentieren wollte. In Zusammenarbeit mit mehreren Sportpsychologinnen und Sportpsychologen wurde das Projekt PsychOL ins Leben gerufen. Ein entsprechendes sportpsychologisches Konzept wurde zur Mitfinanzierung bei Swiss Olympic eingereicht und für gut befunden. Das PsychOL-Projekt war in seiner Art beispielhaft: Es war langfristig konzipiert, begann 1999, gipfelte in der Heim-WM 2003 und beinhaltete fast alle Zusammenarbeitsformen, die in der Sportpsychologie bekannt sind: Es wurden gemeinsame Schulungsseminare durchgeführt, und auf Wunsch konnten Athletinnen und Athleten in Einzelberatungen individuell mit einem Sportpsychologen zusammenarbeiten. Auch wurden spezielle Teambuilding-Events zur Förderung des Teamzusammenhalts und der gegenseitigen Unterstützung veranstaltet. Zudem waren nicht nur die Athletinnen und Athleten Zielpublikum der Interventionen, sondern ein wichtiger Aspekt galt auch der Supervision, der Schulung und Unterstützung des Betreuungsteams. Zu diesem Zweck wurde die EM-Delegation 2000 von einem Sportpsychologen begleitet, und die Teamabläufe und Dienstleistungen wurden unter die Lupe genommen. Diese Rückmeldungen dienten zur Optimierung der Arbeit des Betreuungsteams am wichtigen Grossanlass.

Und zu guter Letzt das eigentlich Entscheidende für alle Projekte im Sport: Das Schweizer Team war an der Heim-WM 2003 äusserst erfolgreich. Das Schweizer Sportlerinnen und Sportlern oft nachgesagte Phänomen, im Augenblick des hohen Drucks und der hohen Bedeutung zu versagen, ist nicht eingetreten. Im Gesamtbild dieses Erfolgs war das PsychOL-Projekt ein wichtiger Mosaikstein. Das spricht für eine hervorragende

«mentale Stärke» nicht nur der Läuferinnen und Läufer, sondern auch des gesamten Betreuungsteams.

Aus dem PsychOL-Projekt geht hervor, was erfolgversprechende sportpsychologische Projekte beinhalten sollten:

- Mehrjährige intensive Vorbereitung mit Fokus auf den Grossanlass
- Arbeit auf allen Stufen: Juniorinnen und Junioren, Athletinnen und Athleten, Betreuerstab
- Angepasster Methodenmix: Schulungen, individuelle Beratungen, Teambuilding, Supervision Trainerstab
- Periodisierung der Interventionen und deren Inhalt auf den Grossanlass hin
- Handlungsnahe, individuelle Rückmeldungen, zum Beispiel mit Videounterstützung

Auf der Homepage von Swiss Olympic (www.swissolympic.ch) unter Spitzensport/Sportpsychologie finden Sie wichtige Informationen zu sportpsychologischen Projekten, insbesondere was die Kriterien für eine finanzielle und ideelle Unterstützung durch Swiss Olympic anbelangt.

Daniel Birrer

TRAINERWEITERBILDUNG SWISS OLYMPIC

Spitzensport stellt nicht nur an die Athletinnen und Athleten, sondern auch an die Trainerinnen und Trainer zahlreiche hohe Anforderungen. Um diesen auch in schwierigen Situationen (z.B. unter hohem Erfolgsdruck) gerecht zu werden, können Nationaltrainerinnen und -trainer eine persönliche Beratung in Anspruch nehmen.

Diese Beratung dient dazu, Erwartungen zu klären, Anliegen oder Herausforderungen zu benennen, Ziele zu entwickeln, Lösungen zu kreieren und zu adaptieren, Aufgaben für das konkrete Verhalten zu formulieren und umzusetzen sowie den Gesamtprozess zu reflektieren.

Im Rahmen der Spitzensportförderung unterstützt Swiss Olympic Interventionen im sportpsychologischen Bereich. Sportpsychologinnen und Sportpsychologen der SASP (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) erbringen Dienstleistungen für den Spitzensport im Bereich der psychologischen Diagnostik und

der Intervention. Nationaltrainerinnen und -trainer mit Swiss Olympic Card können diese Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Swiss Olympic übernimmt dabei einen Teil der Kosten.

Auf der Homepage von Swiss Olympic (www.swissolympic.ch) unter Spitzensport/Richtlinien sowie auf der Homepage der SASP (www.sportpsychologie.ch) finden Sie weitere Informationen. Oder Sie wenden sich telefonisch oder schriftlich an die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Bundesamt für Sport, SASP, 2532 Magglingen.

Personen, welche die Trainerausbildung absolvieren, können ihre aktuellen Bedürfnisse und Fragestellungen aus dem Berufsalltag in die Ausbildungs-Supervision einbringen. Die personen- und prozessorientierte Beratung dient der Optimierung und Erweiterung der Führungskompetenz, der Befähigung für neue und herausfordernde Aufgaben und der Entwicklung individueller Potenziale.

Diese Ausbildungs-Supervision wird von Supervisoren/Coaches in Kleingruppen realisiert. Genauere Informationen erhalten Sie unter www.swissolympic.ch oder bei der Trainerbildung Swiss Olympic, 2532 Magglingen.

Heinz Müller

SPORTPSYCHOLOGIE AN DER ETH ZÜRICH

Sportpsychologische Inhalte werden an der ETH Zürich schon seit mehr als 50 Jahren unterrichtet. Mit dem Wandel der Sport(Lehrer/-innen)ausbildung hat sich auch die Ausrichtung des Fachs «Sportpsychologie» kontinuierlich entwickelt. In jüngster Vergangenheit entsprach seine Erscheinungsform einer typischen «Querschnittswissenschaft» mit ausgeprägten Bezügen zur Pädagogischen Psychologie, Sportwissenschaft und Sportpraxis.

Die Pädagogische Psychologie gehörte über viele Jahre zur Grundausbildung in den Kursen für Turnen und Sport. Die Sportpsychologie situiert sich darin als Teilgebiet der Psychologie mit der grundsätzlich gleichen methodologischen, theoretischen und praktischen Orientierung wie ihre Mutterdisziplin. Ihre inhaltlichen Schwergewichte liegen in übergreifenden Themen- und Praxisbereichen der Entwicklung, Erziehung und Ausbildung.

Für die Sportpsychologie als Teilgebiet der Sportwissenschaft war und ist nicht nur das Gegenstandsfeld Sport charakteristisch. Bedeutend waren stets auch die Bezüge zu anderen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen, von der Sportpädagogik bis hin zur Sportsoziologie, Sportmedizin und Trainings- und Wettkampflehre. Im Verlauf der Zeit entstand ein ansehnlicher wissenschaftlicher Output, der insbesondere die einheimische Ausbildung befruchtete, einen ergiebigen Niederschlag im helvetischen Sport fand und in einigen Fällen auch jenseits der Landesgrenzen ein positives Echo auslöste. «Psychologisches Training», die «psychologische Rehabilitation von Sportverletzungen», «Mentale Stärke», «Hindernisse und Stolpersteine im Verlauf einer Spitzensportkarriere», die «Evaluation Olympischer Missionen» oder «Umfeldmanagement im Spitzensport» sind nur einige dieser Schwerpunkte, welche an der «inoffiziellen» Forschungsstelle für Sportpsychologie von verschiedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern initiiert und weiterentwickelt wurden.

Einen guten Ruf besitzt die Sportpsychologie an der ETHZ indes auch im Praxisbereich des Leistungs- und Spitzensports. Seit rund 20 Jahren finden dort Athletinnen und Athleten, aber auch Trainerinnen und Trainer, Funktionäre oder Eltern Hilfestellungen, Informationen sowie ein breites Angebot an sportpsychologischer Betreuung und Beratung. Direkte Kontakte zur Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP), zu Swiss Olympic, zu Schulen, Verbänden und anderen Partnern helfen vielfach mit, die diversen Anliegen aus dem Spitzensport kompetent und zügig zu behandeln.

Im internationalen Vergleich konnte das sportpsychologische Angebot an der ETH über lange Zeit als konkurrenzfähig bezeichnet werden, obwohl – hier wie dort – von einer inhaltlich wie umfänglich gravierenden sportpsychologischen Unterversorgung gesprochen werden kann. Auch im Schweizer (Spitzen-)Sport stellt sich die Frage, die Nitsch, Gabler und Singer (2000) schon etwas früher bei unserem nördlichen Nachbarn aufgeworfen haben: «Warum nutzt man nicht (in dem möglichen Masse), was hilfreich sein könnte und verfügbar ist?»

Die Zukunft der Sportpsychologie an der ETH Zürich ist – optimistisch formuliert – offen! Mit

der Überführung der einst pädagogisch ausgerichteten Sport(Lehrer/-innen)ausbildung in einen sportwissenschaftlichen Studiengang mit ausgeprägt naturwissenschaftlichen Wurzeln verändert sich die Position der Sportpsychologie massiv. Es ist zu hoffen, dass sportpsychologische Akzente z.B. im Bereich des «motor learning» einfließen werden und dafür sorgen, dass das bis anhin angesehene Label «Sportpsychologie ETH Zürich» nicht gänzlich verschwinden wird.

Hanspeter Gubelmann

FORSCHUNG IN DER ANGEWANDTEN SPORTPSYCHOLOGIE

Im modernen Leistungssport ist die Erkenntnis unbestritten, dass psychologische Fertigkeiten für das Erbringen maximaler Leistungen eine wichtige, wenn nicht sogar die zentrale Rolle spielen. Da jeder Mensch seine eigenen «naiven» Erfahrungen mit psychologischen Strategien hat und diese Fertigkeiten zudem schwer messbar sind, findet man im Leistungssportumfeld viel Common-Sense-Psychologie, die sich oft an der Grenze zum Aberglauben bewegt. Das Risiko des Missbrauchs durch unqualifizierte Gurus ist erheblich.

Hier ist eine der Hauptaufgaben der angewandten sportpsychologischen Forschung anzusiedeln, nämlich die Entwicklung von wissenschaftlich begründeten und auf ihre Wirksamkeit hin überprüften Interventionsmethoden. Dies setzt voraus, dass die psychischen Grundmechanismen (die Psycho-Logik) von Menschen in extremen Leistungssituationen bekannt sein müssen. Theoretische Modelle des Leistungshandelns erlauben es, die Wirkmechanismen der verschiedenen Interventionsmethoden vorherzusagen und zu überprüfen. Zudem können die Anwendungsbereiche, also die Einschränkung auf bestimmte Sportarten oder spezifische Situationen, sowie Einschränkungen und Ausschlusskriterien definiert werden.

Was heisst denn nun Wirksamkeit? Gestützt auf Baumann (2001) lässt sich in Anlehnung an die Psychotherapie-Forschung unter anderem argumentieren, dass die Wirksamkeit multimodal zu erfassen ist, das heisst durch verschiedene

Daten aus unterschiedlichen Quellen sowie mit unterschiedlichen Untersuchungsverfahren. Zudem lässt sich der Wirksamkeitsnachweis auf der Zeitachse bezogen auf den Prozess oder auf den Erfolg erbringen. Gerade im Leistungssport ist jedoch der Erfolg immer durch sehr viele sich gegenseitig bedingende und zum Teil nicht kontrollierbare Faktoren beeinflusst, so dass er keinesfalls als alleiniges Kriterium für die Wirksamkeit einer psychologischen Intervention angesehen werden darf. Zu berücksichtigen ist ebenfalls der Aspekt von unerwünschten Wirkungen.

Eine sportpsychologische Interventionsform muss sich nicht nur in kontrollierten Studien als wirksam erweisen, sondern sich auch in der Praxis des sportlichen Umfeldes routinemässig bewähren. Ein entscheidendes Kriterium der Wirksamkeit ist zudem die Effizienz, das heisst das Verhältnis von zu erwartendem Nutzen und zu erbringendem Aufwand, welches gerade im Leistungssport ein entscheidendes Kriterium aller Massnahmen darstellt. Die Kundenorientierung, die sich am Grad der Beteiligung (Compliance) und der Zufriedenheit äussert, ist ein weiteres wichtiges Wirksamkeitskriterium.

Wenn man sich wiederum an der über 100-jährigen Geschichte der Psychotherapieforschung orientiert (Baumann, 2001), lassen sich viele Leitgedanken für die Erforschung der sportpsychologischen Interventionen ableiten: Neu entwickelte Verfahren sind in vier Phasen zu überprüfen, die die Anwendbarkeit, die Effektivität, die Effizienz und die Routineanwendbarkeit umfassen. Eine systematische Synopse von bestehenden Wirksamkeitsstudien könnte mit Hilfe von Metaanalysen vorgenommen werden, die bisher im sportpsychologischen Bereich erst sehr vereinzelt vorliegen (z. B. Feltz & Landers, 1983). Als Drittes könnten Normativregeln aufgestellt werden, nach denen die Wirksamkeit von Interventionen auf Grund von experimentellen Einzelfallstudien beurteilt werden kann. Der vierte Gedanke besteht darin, Behandlungsleitlinien zu entwickeln, die unter Berücksichtigung der wissenschaftlichen Literatur bestimmte Vorgehensweisen für konkrete Bedürfnisse empfehlen. Das Bemühen um qualitativ hochstehende Interventionen ist integriert in ein wissenschaftlich begründetes Qualitätssicherungs- und Qualitätsverbesserungsmodell (Birrer & Seiler, 2001). Die Strukturqualität umfasst unter anderem die

Aspekte der Ausbildung und der Weiter- und Fortbildung. In der Prozessqualität werden die genannten Behandlungsleitlinien berücksichtigt sowie permanente Feedback-Schlaufen eingerichtet, die gewährleisten, dass die Beratung und die Intervention qualitativ hochstehend sind und den Bedürfnissen des Kunden entsprechen. Die Ergebnisqualität umfasst einerseits die erzielte Wirkung, aber auch die Kundenzufriedenheit.

Ein nicht unwesentlicher Aspekt in der angewandten sportpsychologischen Forschung ist die Entwicklung von Testverfahren und Fragebogen, die die psychischen Leistungsvoraussetzungen der Athletinnen und Athleten objektivieren helfen und präzisere Hinweise einerseits auf den erforderlichen Trainings- und Interventionsbedarf liefern, andererseits auch die Wirksamkeit dieser Trainingsformen zu belegen in der Lage sind. Hauptsächlich werden drei verschiedene Verfahrensgruppen eingesetzt:

Selbstaussageverfahren beruhen auf der Selbsteinschätzung der Athletin oder des Athleten und können beispielsweise Auskunft geben darüber, wie gut sie mit bestimmten Anforderungssituationen fertig zu werden glauben. Da diese Aussagen die subjektive Realität der Befragten widerspiegeln und damit handlungsrelevant sind, stellen sie eine zentrale Voraussetzung für das Planen von Interventionen dar.

Leistungstests objektivieren die psychischen Leistungsvoraussetzungen, beispielsweise das Ausmass der erbrachten Aufmerksamkeit oder die Schnelligkeit in der Bearbeitung einer Aufgabe. Sie können helfen, unrealistische Selbsteinschätzungen zu objektivieren. Die Schwierigkeit besteht darin, Tests zu entwickeln, die die sportartspezifischen Leistungsvoraussetzungen adäquat abprüfen.

Biofeedbackverfahren verstärken Körperreaktionen wie die Hautleitfähigkeit, die Muskelspannung, die Körpertemperatur oder Herz- oder Atemfrequenz und melden sie zurück. Dadurch, dass sie unmittelbar Messwerte erzeugen, vermitteln sie fälschlicherweise den Eindruck der Objektivität und verleiten dazu, eine direkte Entsprechung von psychischem Geschehen und physiologischen Reaktionen anzunehmen, die so nicht existiert. Die Herausforderung für die sportpsychologische Forschung besteht darin,

Anwendungsbereiche und Nutzungsmöglichkeiten für einzelne Biofeedbackverfahren zu überprüfen.

Roland Seiler

Literatur:

Baumann, U. (2001). Wirksamkeit von Psychotherapie – vom Wandel der Leitbilder. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.), Sportpsychologie. Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen (S. 13–18). Köln: bps-Verlag.

Birrer, D. & Seiler, R. (2001). Qualitätsmanagement angewandter sportpsychologischer Dienstleistungen. In R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.), Sportpsychologie. Anforderungen, Anwendungen, Auswirkungen (S. 209-211). Köln: bps-Verlag.

Feltz, D.M. & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A Meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25–57.

SASP UND SWISS OLYMPIC

Es ist erklärtes Ziel der Spitzensportförderung von Swiss Olympic, im Rahmen der Vorbereitung der Schweizer Spitzenathletinnen und Spitzenathleten im Hinblick auf internationale Leistungsvergleiche (OS, WM, EM) auch im sportpsychologischen Bereich optimale Voraussetzungen zu schaffen.

Im Rahmen seiner Strategie und der finanziellen Möglichkeiten unterstützt Swiss Olympic Interventionen und Projekte im sportpsychologischen Bereich, welche auf dieses Ziel ausgerichtet sind.

Zu diesem Zweck arbeitet Swiss Olympic primär mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) zusammen. Die Mitglieder dieses Fachverbandes stehen Swiss Olympic, den Schweizer Trainerinnen und Trainern sowie Athletinnen und Athleten zur Unterstützung in psychologischen Fragen zur Verfügung. Als Mitgliedverband der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) gewährleistet die SASP die Qualität der erbrachten psychologischen Dienstleistungen und setzt sich für die Einhaltung der ethischen Richtlinien der Berufsordnung ein (z. B. die Schweigepflicht).

Sportpsychologinnen und Sportpsychologen der SASP erbringen Dienstleistungen für den Spitzensport im Bereich der psychologischen Diagnostik und der Intervention.

Diagnostik dient dem Aufdecken des psychologischen Trainingsbedarfs oder auf Teamebene des Interventionsbedarfs und erfolgt durch Methoden wie Gespräche, Beobachtungen, psychologische Tests und Fragebogen.

Die sportpsychologischen Interventionen erfolgen hauptsächlich in Form von Schulungen, Beratungen, Betreuungen und Supervisionen. Hinzu kommen die Vermittlung und Anwendung einzelner psychologischer Trainingsmassnahmen und in Einzelfällen psychotherapeutische Beratung und Behandlung sowie auf Teamebene systemische Massnahmen.

Grundsätzlich werden vier Arten von Organisationsformen für Interventionen angeboten:

- Projekte
- Einzelmassnahmen mit Athletinnen und Athleten
- Einzelmassnahmen mit Trainerinnen und Trainern
- Massnahmen mit Mannschaften/Teams

Im Interesse der langfristigen Vorbereitung und Laufbahnplanung der Athletinnen und Athleten steht dabei die projektorientierte Arbeit im Vordergrund.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage von Swiss Olympic www.swissolympic.ch oder bei der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie SASP www.sportpsychologie.ch.

Cristina Baldasarre

EINLEITUNG

In den letzten Jahren sind verschiedene Biofeedback-Verfahren entwickelt worden, die mit ganz unterschiedlichen Technologien Informationen zum psychophysischen Zustand der Probandinnen und Probanden liefern. Die Messwerte können sich beispielsweise auf die Hautleitfähigkeit, die Muskelspannung, die Körpertemperatur oder auf die Herz- oder Atemfrequenz beziehen.

In der sportpsychologischen Arbeit können diese Verfahren zur Überprüfung oder zum Lernen von Mentaltrainingsübungen eingesetzt werden. Im ersten Fall lernen die Athletinnen und Athleten ihre Übungen ohne die Biofeedback-Geräte. Diese werden nur zur Kontrolle verwendet. Es lässt sich beispielsweise überprüfen, wie schnell und wie stark sich eine Probandin in einer bestimmten Situation entspannen kann. Wird sie wirklich ruhiger, d.h., verlangsamt sich ihr Puls, nimmt ihr Hautwiderstand zu, oder ist sie nur der Meinung, sie würde sich entspannen?

Andererseits können Biofeedback-Verfahren auch als Lernhilfen eingesetzt werden. Bei dieser Verwendung lernt der Proband durch die laufend zurückgemeldeten visuellen oder akustischen Informationen, sein Verhalten den jeweiligen Anforderungen anzupassen. Mittels spezieller Software-Programme können z.B. Entspannungs- und Aktivierungstechniken trainiert werden, lässt sich die Schwierigkeit einer zu lösenden Aufgabe verändern, oder es werden wettkampfähnliche Störungen eingebaut.

Die Biofeedback-Verfahren stellen für den Sportpsychologen neben Fragebögen und Gesprächen eine weitere Möglichkeit dar, sich Informationen zu beschaffen, die unter Umständen in der Beratung verwendet werden können. Sie ergänzen also die Arbeit des Sportpsychologen, können sie aber nicht ersetzen.

Es gibt heute zahlreiche Kontroll- und Trainingsgeräte, mit denen man zu Biofeedback-Informationen gelangen kann. Im Folgenden werden zwei Verfahren vorgestellt, mit denen im Sport aktiv gearbeitet wird.

Mental Games:

Psychointeraktives Mentaltraining

Die zunehmenden Wettbewerbsbedingungen und Anforderungen im Leistungssport verlangen modernen Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern sowohl in beruflicher als auch in privater Hinsicht ein stetig wachsendes Mass an mentaler und psychischer Leistungsfähigkeit ab – nicht selten mit schwerwiegenden körperlichen und gesundheitlichen Konsequenzen.

Um der damit verbundenen Stressbelastung und Überforderung sowie den psychischen und psychosomatischen Folgen zu begegnen, ist es hilfreich, das Wechselspiel zwischen entspannter Aufmerksamkeit und Konzentration sowie emotionaler Aktivierung kontrollieren zu können – eine mentale Kompetenz, die gleichsam auch dazu befähigt, zielgerichtet und unbeeinflusst von störenden Ablenkungen zu agieren bzw. zu reagieren.

Ein wirkungsvolles Konzept zur Aneignung solcher Kompetenzen wurde im Rahmen der psychointeraktiven Trainingssoftware MentalGames entwickelt. Das wesentliche Funktionsprinzip der Software beruht auf der Messung und Rückmeldung des elektrischen Hautwiderstands – einem physiologischen Parameter, der den psychischen Entspannungs- und Konzentrationszustand widerspiegelt. Die entsprechenden Daten werden dabei kontinuierlich und in Echtzeit über eine spezielle Hardwareschnittstelle erfasst, von der Trainingssoftware verarbeitet und in sensorischer oder interaktiver Weise an den Benutzer zurückgemeldet. Aufgrund dieser kontinuierlichen Rückmeldung gewinnt der Anwender ein zunehmendes Gespür für seine mentalen und emotionalen Zustände und lernt somit gleichsam, diese immer besser zu steuern und unter seine willentliche Kontrolle zu bringen. Der diesbezügliche Lernprozess findet dabei weniger auf bewusster Ebene statt, sondern ist vielmehr unbewusster Natur: Ebenso automatisch wie ein kleines Kind über das Feedback des Gleichgewichtsorgans das Laufen erlernt, so erlernt der Anwender von MentalGames über die Rückmeldung seiner psychophysiologischen Daten die Kontrolle über seine inneren Zustände und Reaktionen – ganz egal, ob es nun darum geht, in Stresssituationen souverän und gelassen zu bleiben,

oder auch darum, sich im Bedarfsfall gezielt zu aktivieren.

Auf diese Weise ist es insbesondere auch in Wettkampfsituationen möglich, auf souveräne Art mit dem Leistungsdruck umzugehen und alternative Handlungsstrategien umzusetzen.

Mental Games umfasst im Wesentlichen zwei verschiedene Arten von Trainingsmodulen:

Die psychophysiologischen Trainingsmodule beinhalten Aufgabenstellungen, die die Anwenderin alleine mit der Kraft ihrer Gedanken und Gefühle bewältigen muss. Sie lernt dabei insbesondere ihre persönliche Psychophysiologie kennen sowie auch ihr emotionales Verhalten bewusst zu steuern. Beispielsweise muss sie bei einem dieser Module rein mit der Kraft ihrer Gedanken und Gefühle eine schwebende Kugel auf dem Bildschirm bewegen. Je besser es ihr dabei gelingt, sich in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit zu versetzen, desto tiefer sinkt diese Kugel. Lässt sie sich aber ablenken, oder reagiert sie genervt, so steigt die Kugel wieder aufwärts. Die sensomotorischen Trainingsmodule hingegen arbeiten gezielt mit Übungen zur gesteigerten Aufmerksamkeit, einer schärferen Wahrnehmung, einem schnelleren Reaktionsverhalten und zur Verbesserung des Erinnerungsvermögens. Bei diesen Modulen geht es aber gleichsam auch darum, die sensomotorischen Fähigkeiten des Anwenders in einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen Entspannung und Konzentration zu fördern. Diesbezüglich wird der Anwender mit Aufgaben und Problemstellungen konfrontiert, die seine volle Konzentration, Aufmerksamkeit und oftmals auch ein schnelles Reaktionsvermögen erfordern, wodurch künstlich eine psychische Stressbelastung herbeigeführt wird. Zudem werden die psychophysiologischen Daten des Anwenders dahingehend in das jeweilige Trainingsmodul integriert, indem es diese auf interaktive Weise an den Anwender zurückmeldet. Dies kann wahlweise in Form einer positiven oder einer negativen Biofeedbackschleife erfolgen: So ist bei einem dieser Module beispielsweise unter Zeitdruck eine bestimmte Anzahl sich frei bewegender Objekte einzufangen.

Im Falle einer positiven Biofeedbackschleife bewegen sich die Objekte mit zunehmendem Stresslevel des Anwenders immer schneller, so dass es gleichsam schwieriger wird, die Objekte einzufangen. Gelingt es dem Anwender hingegen, sich bei der Aufgabe zu entspannen, so bewegen

sich die Objekte langsamer und können leichter eingefangen werden. Die positive Biofeedbackschleife entspricht also dem behavioristischen Prinzip der Verstärkung.

Im Falle einer negativen Biofeedbackschleife ist die Reaktionsweise des Trainingsmoduls genau umgekehrt: Sofern der Anwender sich bei der Aufgabenbewältigung entspannt, bewegen sich die Objekte schneller. Gerät er hingegen unter Stress, dann nimmt die Geschwindigkeit der Objekte ab. Bei der negativen Biofeedbackschleife wird der Schwierigkeitsgrad also automatisch an die psychomentale Kompetenz des Anwenders angepasst. Anfängerinnen und Anfängern wird der Einstieg etwas leichter gemacht, wohingegen Fortgeschrittene immer wieder an neue Grenzen emotionaler Selbstkontrolle herangeführt werden.

Eine interessante Weiterentwicklung der Mental Games stellt die Trainingssoftware VERIM dar. Letztere ist insbesondere netzwerkfähig und eröffnet dadurch sogar die Möglichkeit, ganze Teams zu trainieren – sei es nun im Sinne der Teambildung oder des gegenseitigen Wettbewerbs.

Informationen über Mental Games:

www.mental-games.com

Vertrieb:

www.audiostrobe.ch

Anhang

IMPRESSUM

Autor

Rinaldo Manferdini

Co-Autoren

Daniel Birrer, Heinz Müller, Roland Seiler,
Jörg Wetzel, Peter Wüthrich

Sportpsychologen

Cristina Baldassarre
Daniel Birrer
Alexandre Etter
Hanspeter Gubelmann
Rinaldo Manferdini
Christian Marcolli
Heinz Müller
Jérôme Nanchen
Roland Seiler
Jörg Wetzel
Peter Wüthrich

Bereich Kontroll- und Trainingsgeräte

Biofeedback

Guido dalle Vedove, Sportlehrer
und Mentaltrainer

Sportlerinnen und Sportler

Michael Albasini, Rad Strasse
Natascha Badmann, Triathlon
Reto Burgermeister, Langlauf
Marc Chatelain, Golf
Dominique Diezi, Schwimmen
Luzia Ebnöther, Curling
Marcel Hess, Handball
Mischa Hofer, Kleinkaliberschiessen Gewehr
Thomas Huber, Rollstuhl-Rugby
Karin Jaggi, Windsurfen
Christoph Keller, Judo
Adrian Krebs, Zehnkampf
Daniel Künzi, Schwimmen, Behindertensport
Andreas Küttel, Skispringen
Felix Loretz, Speerwurf
Laurent Massard, Segeln
Simone Niggli-Luder, Orientierungslauf
Didier Schafer, Eishockey
Rolf Schläfli, Zehnkampf
Brigitte Wolf, Orientierungslauf
Roland Zwahlen, Biathlon

Trainer

Christian Gross, FC Basel
Toni Hasler, Mentaltrainer von Natascha Badmann
Vroni Keller, LC Brühl
Ralph Krüger, Schweizer Eishockey-National-
mannschaft
Berni Schödler, Schweizer Nationalmannschaft
Ski Nordisch

Interviews

Rinaldo Manferdini, Regula Späni

Realisation/Kamera

Peter Battanta

Ton

Dieter Hell, Stefan Schmidt

Musik, Sounddesign

Michael Ricar

Textredaktion

Christa Grötzinger Strupler

Sprecher

www.audiologo.net

DVD

Matthias Zurbriggen

Produktionsleitung

Daniel Käsermann

Produzent

Peter Wüthrich

MEDIENVERZEICHNIS

Eine Auswahl zur vertiefenden Weiterarbeit

Deutschsprachige Literatur

Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003).
Krafttraining für die Psyche. Mobile (6) (Beiheft
Mobile Praxis).
Eberspächer, H. (2004). Mentales Training. Ein
Handbuch für Trainer und Sportler (6. Aufl.).
München: Copress.
Frester, R. & Wörz, T. (1997). Mentale Wettkampf-
vorbereitung. Ein Handbuch für Trainer, Übungs-
leiter, Sportlehrer und Sportler. Göttingen: Van-
denhoeck & Ruprecht.
Loehr, J.E. (2003). Die neue mentale Stärke.
Sportliche Bestleistung durch mentale, emoti-

onale und physische Konditionierung (4. Aufl.). München: BLV.

Seiler, R. & Stock, A. (1994). Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek: Rowohlt.

Seiler, R. (2004). Welche Rolle spielt die Psyche? Psychologisches Training im Sport. In Scheid, V. & Prohl, R. (Hrsg.). Trainingslehre. Kursbuch Sport 2 (9. neubearb. Aufl.; S. 177-204). Wiebelsheim: Limpert.

Französischsprachige Literatur

Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003).

Muscler son mental. Mobile (6) (Cahier pratique Mobile).

Fleurance, P. (ed.).(1998). Entraînement mental et sport de haute performance. Paris: INSEP.

Girod, A. (1999). PNL et performance sportive. Un mental pour gagner. 24 techniques de training mental. Paris: Amphora.

Le Deuff, H. (2002). Entraînement mental du sportif. Comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de performance. Paris: Amphora.

Le Scanff, C. (Ed.).(2003). Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif. Paris: Editions Revue EPS.

Mastronardi-Johner, G. & Piedfort-Marin, O. (2001). Entraînement mental des jeunes sportifs. 30 exercices pratiques à l'usage des entraîneurs, éducateurs, et parents pour les enfants d'environ 6 à 12 ans. Paris: Amphora.

Millman, D. (1997). L'athlète intérieur. Montréal: Editions du Roseau.

Riedrich, Y. (2004). Le mental dans tous ses états: Mythe et réalité du psychologique et de la préparation mentale chez le sportif. Paris: Chiron.

Target, C.(2004). Manuel de préparation mentale. Paris: Chiron.

Thill, E. & Fleurance, P. (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif. Paris: Vigot.

Italienischsprachige Literatur

Antonelli, F. & Salvini, A. (1987). Psicologia dello sport (II ed.). Roma: Lombardo.

Baldassarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). Fitness per la psiche. Mobile (6) (Inserto pratico Mobile).

Cei, A. (1989). Mental training. Roma: Pozzi.

Cei, A. (1998). Psicologia dello sport. Bologna: Il Mulino.

Giovannini, D. & Savoia, L. (2002). Psicologia dello sport. Roma: Carocci.

Guicciardi, M. (ed.).(2003). Psicologia e sport. Milano: Guerini.

Guicciardi, M., & Salvini, A. (eds.).(1988). La psicologia dell'atleta. Milano: Giuffrè.

Lombardo, G.P., & Cavalieri, P. (1994). Psicologia della personalità nello sport: Modelli della ricerca e dell'intervento. Roma: La Nuova Italia Scientifica.

Martens, R. & Bump, L.A. (1991). Psicologia dello sport. Manuale per gli allenatori. Roma: Borla.

Muzio, M. (1988). Psicopedagogia dello sport. Milano: Ed. Ermes.

Muzio, M. (ed.). (2004). Sport: Flow e prestazione eccellente: dai modelli teorici all'applicazione sul campo. Milano: Ed. Franco Angeli.

Robazza, C., Bortoli, L. & Gramaccioni, G. (1994). La preparazione mentale nello sport. Roma: Editore Pozzi.

Spinelli, D. (ed.).(2002). Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna: Zanichelli.

Tamorri, S. (ed.).(1999). Neuroscienze e sport.

Psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta. Torino: UTET.

Terreni, L. & Occhini, L. (1997). Psicologia dello sport. Milano: Guerini.

Englischsprachige Literatur

Bull, S.J., Albinson, J.G., & Shambrook, C.J. (1996). The mental game plan. Getting psyched for sport. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.

Murphey, S. (Ed.).(2005). The sport psych handbook. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training (third edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Porter, K. (2003). The mental athlete. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd ed., chapter 11-16). Champaign, IL: Human Kinetics.

Video

Battanta, P. (1992). Vorgedacht – leicht gemacht. Mental gestütztes Techniktraining. BASPO Magglingen. VHS, 15 Min.

WEITERE INFORMATIONEN

Bestellung der DVD «Mental Training»

Bundesamt für Sport (BASPO)

Mediathek

CH-2532 Magglingen

Tel: +41 (0)32 327 63 62

www.sportmediathek.ch

www.baspo.ch

Informationen und Auskünfte DVD

Rinaldo Manferdini, www.mentaldrive.ch

Informationen Sportpsychologie

- Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP):
www.sportpsychologie.ch
- Swiss Olympic: www.swissolympic.ch