
Praxis der Sportpsychologie

Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport

J. Beckmann, A.-M. Elbe

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



Inhalt

Vorworte	11
1 Sportpsychologische Perspektiven	17
Einleitung	17
Was ist mentale Stärke?	18
Definition und Inhalte der Sportpsychologie	19
Was kann die Sportpsychologie leisten?	20
Was kann die Neurowissenschaft zur sportpsychologischen Praxis beitragen?	21
Sportpsychologische Betreuung	23
Grundvoraussetzungen	23
Grundorientierung und Selbstverständnis des Sportpsychologen	24
Struktur	27
2 Diagnostik	35
Verfahren und Grundprinzipien	35
Warum ist psychologische Diagnostik im Hochleistungssport so wichtig?	37
Welche Diagnostik? Allgemeine und sportspezifische Diagnostik	38
Qualitätskriterien der diagnostischen Instrumente	39
Vor- und Nachteile standardisierter Tests	39
Auswahlkriterien	40
Interpretation der Befunde	41
Integration der Diagnostik in den Betreuungsprozess	42
Diagnostischer Prozess als »Action-Research«-Ansatz	42
Wie sichert man die Kooperation der Beteiligten?	44
Zusammenarbeit mit dem Trainer	44
Zusammenarbeit mit dem Sportler	45
Auswahl diagnostischer Instrumente	46
Test of Performance Strategies (TOPS)	47
Erholungs-Belastungs-Fragebogen Sport (EBF-Sport)	47
Wettkampfangst-Inventare	47

Instrumente für die Bereiche Motivation und Volition	49
Instrumente für die Bereiche Trainerverhalten	51
Diagnostik zur Evaluation der Intervention	52
Abschließende Bemerkungen	52
3 Persönlichkeit und Persönlichkeitsentwicklung	55
Einleitung	55
Was ist Persönlichkeit?	56
Gibt es einen Zusammenhang von Sport und Persönlichkeit?	57
Selektions- und Sozialisierungshypothese	58
Befunde zur Selektionshypothese	59
Befunde zur Sozialisierungshypothese	60
Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen – Persönlichkeitsentwicklung	61
4 Grundlagentraining	67
Einleitung	67
Grundlegende Psychoregulation	68
Grundposition	69
Atementspannung	71
Progressive Muskelentspannung (Progressive Muscle Relaxation)	72
Autogenes Training	73
Aktivieren	74
Teambuilding	75
5 Fertigkeitstraining	83
Einleitung	83
Motivation und Aktivierung	84
Regulationsstrategien	84
Zielsetzungstraining	87
Mannschaftsziele	89
Erklärung von Erfolg und Misserfolg: Ursachenzuschreibung	90
Selbstwertdienliche Attribution	90
Maßnahmen bei Misserfolgsmotivierten	91
Prinzip der optimalen Passung	92
Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstvertrauen	92
Selbstgesprächsregulation	94
Optimierung des inneren Dialogs	94
Konzentrationstraining	97
Stoppen negativer Gedanken	98
Aufmerksamkeitsregulation	98

Centering-Technik	99
Umgang mit Störungen lernen	100
Embodiment	100
Imagination und Vorstellungstraining	102
Tipps für die Durchführung von mentalem Training	105
Routinen	110
Präroutine	111
Postroutine	112
6 Erholung, Belastung, Vermeiden von Übertraining	115
Einleitung	115
Definition und Kennzeichen von Erholung	115
Individuelle Erholungsstrategien	116
Einflussfaktoren	118
Wie kann man Erholung messen?	119
Erholungs-Belastungs-Fragebogen	120
Erholungsverlaufsprotokoll	121
Monitoring der Erholung und Beanspruchung	121
Vorteile für den Sportler	122
Vorteile für den Trainer	124
Untererholung und Übertraining als Folge mangelnder Erholung	125
Ursachen	125
Symptome	126
Intervention	126
Erholung, Beanspruchung und Persönlichkeitsfaktoren	127
7 Krisenintervention	131
Einleitung	131
Kommunikationsstörungen	132
Was ist Kommunikation?	132
Interner Code	132
4-Ohren-Modell, Kommunikationsbarrieren	133
Grundlagen einer effektiven Kommunikation	133
Konflikte	135
Konfliktlösung	136
Psychologisches Aufbautraining nach Verletzungen	137
Zielsetzungstraining	138
Imagination und mentales Training	138
Positive Selbstgespräche	139
Modeling (Orientierung an Vorbildern)	139



Entspannungsverfahren	140
Kommunikationsfertigkeiten, soziale Unterstützung	140
Karriereübergang: Vom Junior- zum Senior-Athlet	141
Aufgaben des Sportpsychologen	141
Psychische Probleme	142
Burnout	142
Depression	143
Ess-Störungen	147
Sportsucht	149
Karrierebeendigung	151
8 Mentaler Werkzeugkasten	155
Einleitung	155
Angst, Angstbewältigung	155
Belastende Ereignisse	156
Bewältigung von Druck, Drucksituationen	156
Burnout	157
Emotionsregulation	158
Externer Speicher	158
Furcht	159
Furcht am Start	159
Furcht vor etwas Speziellem	160
Habituation	160
Innerer Dialog	161
Konzentration, Konzentrationsstörung	161
Kopf frei atmen	161
Kummerkasten	161
Misserfolgsbewältigung	162
Positives Denken	162
Reset	162
Rituale/Routinen	162
Selbstgesprächsregulation, problematische	163
Selbstvertrauen, mangelndes	164
Startvorbereitung	164
Stopp-to-go-Technik	164
Tarnkappe	164
Übertraining	165
Verankerung	165

Anhang	166
Wer ist ein qualifizierter Sportpsychologe?	166
Wie findet man einen qualifizierten Sportpsychologen?	166
Kontaktportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft	166
Erfahrungsberichte	167
Universitäten mit sportwissenschaftlichen Ausbildungsgängen	167
Nationale sportpsychologische Organisationen	167
Literatur	169
Sachregister	184

