

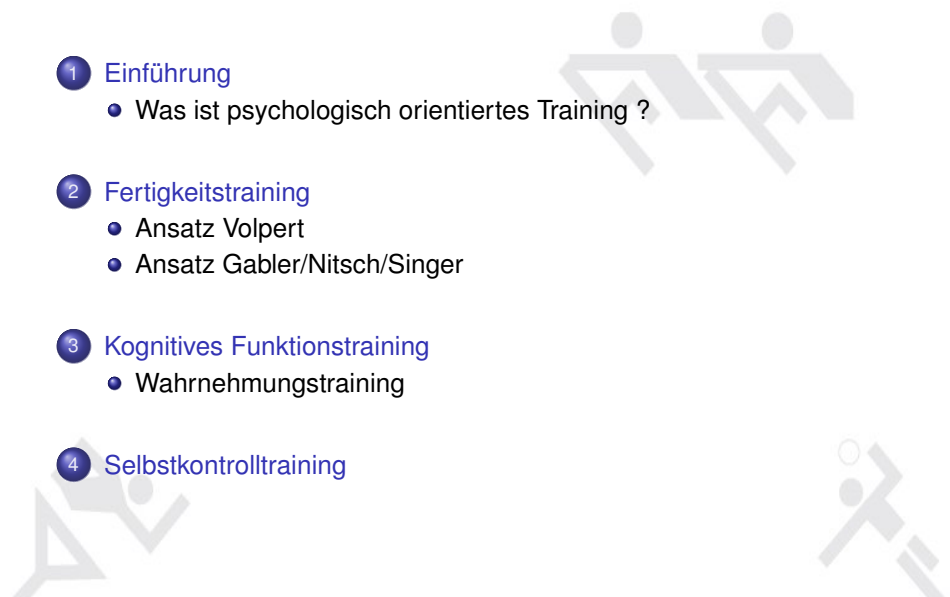


Psychologisch orientiertes Training

Till Wiechers Dominik Meyer

28. Juni 2007 / Seminar: Psychologie und Training



- 
- 1 Einführung
 - Was ist psychologisch orientiertes Training ?
 - 2 Fertigkeitstraining
 - Ansatz Volpert
 - Ansatz Gabler/Nitsch/Singer
 - 3 Kognitives Funktionstraining
 - Wahrnehmungstraining
 - 4 Selbstkontrolltraining

1 Einführung

- Was ist psychologisch orientiertes Training ?

2 Fertigkeitstraining

- Ansatz Volpert
- Ansatz Gabler/Nitsch/Singer

3 Kognitives Funktionstraining

- Wahrnehmungstraining

4 Selbstkontrolltraining

Was ist psychologisch orientiertes Training ?

Vorschlag der Definition von W. Buchmeier

Psychologisch orientiertes Training einer Bewegungstätigkeit liegt dann vor, wenn sich das Training auf zuvor ausfindig gemachte mentale Regulationskomponenten bezieht.

Definition Gabler/Nitsch/Singer

Training, das die Entwicklung und Verbesserung psychischer Handlungsvoraussetzungen ansteuert, wird ohne Konkretisierung des Trainingsziels als psychologisches Training bezeichnet.

Andere Bezeichnungen

- Psychotraining
- Mentaltraining

Was ist psychologisch orientiertes Training ?

Vorschlag der Definition von W. Buchmeier

Psychologisch orientiertes Training einer Bewegungstätigkeit liegt dann vor, wenn sich das Training auf zuvor ausfindig gemachte mentale Regulationskomponenten bezieht.

Definition Gabler/Nitsch/Singer

Training, das die Entwicklung und Verbesserung psychischer Handlungsvoraussetzungen ansteuert, wird ohne Konkretisierung des Trainingsziels als psychologisches Training bezeichnet.

Andere Bezeichnungen

- Psychotraining
- Mentaltraining

Was ist psychologisch orientiertes Training ?

Vorschlag der Definition von W. Buchmeier

Psychologisch orientiertes Training einer Bewegungstätigkeit liegt dann vor, wenn sich das Training auf zuvor ausfindig gemachte mentale Regulationskomponenten bezieht.

Definition Gabler/Nitsch/Singer

Training, das die Entwicklung und Verbesserung psychischer Handlungsvoraussetzungen ansteuert, wird ohne Konkretisierung des Trainingsziels als psychologisches Training bezeichnet.

Andere Bezeichnungen

- Psychotraining
- Mentaltraining

Was ist psychologisch orientiertes Training ?

Vorschlag der Definition von W. Buchmeier

Psychologisch orientiertes Training einer Bewegungstätigkeit liegt dann vor, wenn sich das Training auf zuvor ausfindig gemachte mentale Regulationskomponenten bezieht.

Definition Gabler/Nitsch/Singer

Training, das die Entwicklung und Verbesserung psychischer Handlungsvoraussetzungen ansteuert, wird ohne Konkretisierung des Trainingsziels als psychologisches Training bezeichnet.

Andere Bezeichnungen

- Psychotraining
- Mentaltraining

Fertigkeitstraining		Selbstkontrolltraining		
Psychomotorisches Training	Kognitives Funktionstraining	Motivations-training		Psychoregulations-training
Beispiele				
Ideomotorisches Training	Wahrnehmungstraining	Zielsetzungs-training		Entspannungs-training

Table: Formen des psychologischen Trainings (NITSCH 1985, 153)

Sollwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Wissen über psychische Leistungsvoraussetzungen

Istwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Diagnostische Kompetenz (Analysefähigkeiten)

Überführung Istwert \Rightarrow Sollwert

- Trainingsprinzipien kennen
- Ist es sinnvoll zu diesem Zeitpunkt (zu große Defizite)
- Wie läßt sich der Istwert überführen ?
- Welche Kontrollen lassen sich in den Trainingsprozess einbauen

Sollwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Wissen über psychische Leistungsvoraussetzungen

Istwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Diagnostische Kompetenz (Analysefähigkeiten)

Überführung Istwert \Rightarrow Sollwert

- Trainingsprinzipien kennen
- Ist es sinnvoll zu diesem Zeitpunkt (zu große Defizite)
- Wie läßt sich der Istwert überführen ?
- Welche Kontrollen lassen sich in den Trainingsprozess einbauen

Sollwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Wissen über psychische Leistungsvoraussetzungen

Istwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Diagnostische Kompetenz (Analysefähigkeiten)

Überführung Istwert \Rightarrow Sollwert

- Trainingsprinzipien kennen
- Ist es sinnvoll zu diesem Zeitpunkt (zu große Defizite)
- Wie läßt sich der Istwert überführen ?
- Welche Kontrollen lassen sich in den Trainingsprozess einbauen

Sollwert-Bestimmung


TrainerIn benötigt Wissen über psychische Leistungsvoraussetzungen

Istwert-Bestimmung

TrainerIn benötigt Diagnostische Kompetenz (Analysefähigkeiten)

Überführung Istwert \Rightarrow Sollwert

- Trainingsprinzipien kennen
- Ist es sinnvoll zu diesem Zeitpunkt (zu große Defizite)
- Wie läßt sich der Istwert überführen ?
- Welche Kontrollen lassen sich in den Trainingsprozess einbauen

- 
- 1 Einführung
 - Was ist psychologisch orientiertes Training ?
 - 2 **Fertigkeitstraining**
 - Ansatz Volpert
 - Ansatz Gabler/Nitsch/Singer
 - 3 Kognitives Funktionstraining
 - Wahrnehmungstraining

- 4 Selbstkontrolltraining

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - Thema
 - Quelle
 - Zeitpunkt
 - Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - Thema
 - Quelle
 - Zeitpunkt
 - Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - Thema
 - Quelle
 - Zeitpunkt
 - Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - 1 Thema
 - 2 Quelle
 - 3 Zeitpunkt
 - 4 Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - 1 Thema
 - 2 Quelle
 - 3 Zeitpunkt
 - 4 Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - 1 Thema
 - 2 Quelle
 - 3 Zeitpunkt
 - 4 Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - 1 Thema
 - 2 Quelle
 - 3 Zeitpunkt
 - 4 Kodierung

Durchführung

- 1 Methoden-Sammlung durch Besuch von Trainings-/Unterrichtsstunden
- 2 vergleichende Gegenüberstellung (Gemeinsamkeiten/Unterschiede)
- 3 Ergebnis: vier Ordnungsgesichtspunkte:
 - 1 Thema
 - 2 Quelle
 - 3 Zeitpunkt
 - 4 Kodierung

Thema

Fragen Was wird zum Thema gemacht ? Was wird aktualisiert ?
Was wird in den Mittelpunkt des Bewußtseins gestellt ?

Antwortmöglichkeiten **Sollausführung** oder **Istausführung**

Quelle

Fragen Welche Informationsquellen werden dabei angezapft ?

Antwortmöglichkeiten **extrinsische** oder **intrinsische**

Thema

Fragen Was wird zum Thema gemacht ? Was wird aktualisiert ?
Was wird in den Mittelpunkt des Bewußtseins gestellt ?

Antwortmöglichkeiten **Sollausführung** oder **Istausführung**

Quelle

Fragen Welche Informationsquellen werden dabei angezapft ?

Antwortmöglichkeiten **extrinsische** oder **intrinsische**

Zeitpunkt

Fragen Wann geschieht die Thematisierung ?

Antwortmöglichkeiten **begleitend** zur Bewegungsausführung oder **getrennt** von der Bewegungsausführung

Kodierung

Fragen Wie wird das Thema aktualisiert ?

Antwortmöglichkeiten **nichtverbal** (anschaulich) oder **verbal**

Zeitpunkt

Fragen Wann geschieht die Thematisierung ?

Antwortmöglichkeiten **begleitend** zur Bewegungsausführung oder **getrennt** von der Bewegungsausführung

Kodierung

Fragen Wie wird das Thema aktualisiert ?

Antwortmöglichkeiten **nichtverbal** (anschaulich) oder **verbal**

Übungsmethoden (Volpert) I


Nr	Thema	Quelle	Zeitpunkt	Kodierung	Bezeichnung
1	Sollwert-aktualisiert	extrinsisch	begleitend	nichtverbal	visual guidance
2	Sollwert-aktualisiert	extrinsisch	begleitend	verbal	verbal guidance
3	Sollwert-aktualisiert	extrinsisch	getrennt	nichtverbal	observatives Training
4	Sollwert-aktualisiert	extrinsisch	getrennt	verbal	Instruktion
5	Sollwert-aktualisiert	intrinsisch	begleitend	nichtverbal	Begleitende Vorstellung des Tätigkeitsideals
6	Sollwert-aktualisiert	intrinsisch	begleitend	verbal	Selbstbefehle
7	Sollwert-aktualisiert	intrinsisch	getrennt	nichtverbal	Vorstellung des Tätigkeitsideals
8	Sollwert-aktualisiert	intrinsisch	getrennt	verbal	Nachdenken über Tätigkeitsideals

Table: Psychologisch orientierte Übungsmethoden (nach Volpert 1973,81)

Übungsmethoden (Volpert) II

Nr	Thema	Quelle	Zeitpunkt	Kodierung	Bezeichnung
9	Istwertaktualisiert	extrinsisch	begleitend	nichtverbal	begl. extrinsische Feedbackvermehrung
10	Istwertaktualisiert	extrinsisch	begleitend	verbal	begl. Kommentar
11	Istwertaktualisiert	extrinsisch	getrennt	nichtverbal	observative Selbstkontrolle
11	Istwertaktualisiert	extrinsisch	getrennt	verbal	Kommentar
13	Istwertaktualisiert	intrinsisch	begleitend	nichtverbal	begl. Bewegungsvorstellung
14	Istwertaktualisiert	intrinsisch	begleitend	verbal	begl. Selbstgespräch
15	Istwertaktualisiert	intrinsisch	getrennt	nichtverbal	mentales Üben (Bewegungsvorstellung)
16	Istwertaktualisiert	intrinsisch	getrennt	verbal	mentales Üben (Nachdenken über Tätigkeit)

Table: Psychologisch orientierte Übungsmethoden (nach Volpert 1973,81)

- 
- 1 Einführung
 - Was ist psychologisch orientiertes Training ?
 - 2 **Fertigkeitstraining**
 - Ansatz Volpert
 - Ansatz Gabler/Nitsch/Singer
 - 3 Kognitives Funktionstraining
 - Wahrnehmungstraining

- 4 Selbstkontrolltraining

visuelles System

z.B. Demonstration der Bewegung in der Realität/Videoaufzeichnung/Zeichnungen usw.

akustisches System

z.B. verbale Beschreibung und Erklärung der Bewegung/Instruktion

mehrere Systeme/kinästhetische und taktile System

Ermöglichen von Eigenerfahrung durch motorische Realisation der Bewegung



visuelles System

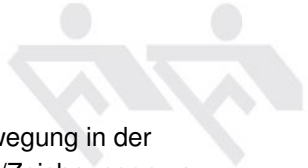
z.B. Demonstration der Bewegung in der Realität/Videoaufzeichnung/Zeichnungen usw.

akustisches System

z.B. verbale Beschreibung und Erklärung der Bewegung/Instruktion

mehrere Systeme/kinästhetische und taktile System

Ermöglichen von Eigenerfahrung durch motorische Realisation der Bewegung



visuelles System

z.B. Demonstration der Bewegung in der Realität/Videoaufzeichnung/Zeichnungen usw.

akustisches System

z.B. verbale Beschreibung und Erklärung der Bewegung/Instruktion

mehrere Systeme/kinästhetische und taktile System

Ermöglichen von Eigenerfahrung durch motorische Realisation der Bewegung

- **Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale**
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden


- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- Reduzierung auf die bedeutsamsten Merkmale
- Bewegung in Phasen zerlegen
- Metaphern (Bilder, Analogien) nutzen
- Verlangsamung der Bewegung
- zwingende Situationen schaffen
- einzelne Bewegungsmerkmale akzentuieren
- den bevorzugten Informationskanal ausschalten
- methodische Aufgabenreihen mit allmählicher Erschwerung bilden

- 
- 1 Einführung
 - Was ist psychologisch orientiertes Training ?
 - 2 Fertigkeitstraining
 - Ansatz Volpert
 - Ansatz Gabler/Nitsch/Singer
 - 3 Kognitives Funktionstraining
 - Wahrnehmungstraining

- 4 Selbstkontrolltraining





Ziele des Wahrnehmungstrainings

Verbesserung der:

- 1 Selektionsfähigkeit
- 2 Kodierungsfähigkeit
- 3 Informations-Suchstrategien





Ziele des Wahrnehmungstrainings

Verbesserung der:

- 1 Selektionsfähigkeit
- 2 Kodierungsfähigkeit
- 3 Informations-Suchstrategien





Ziele des Wahrnehmungstrainings

Verbesserung der:

- 1 Selektionsfähigkeit
- 2 Kodierungsfähigkeit
- 3 Informations-Suchstrategien



Ziele des Wahrnehmungstrainings

Verbesserung der:

- 1 Selektionsfähigkeit
- 2 Kodierungsfähigkeit
- 3 Informations-Suchstrategien

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Worauf muß der Sportler in bestimmten Situationen wann seine Aufmerksamkeit richten ?

Verbesserung durch:

- durch Kontrollfragen das individuell präferierte Informationssystem feststellen
- Suchbereich erweitern (weitere Signale)
- Aufmerksamkeit auf Differenzierungsmöglichkeiten lenken
- Aufmerksamkeit auf Suchmerkmale lenken, die über vernachlässigbare Informationssysteme aufgenommen werden

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

Abhängigkeiten

- Einzelmerkmalen einer technisch-taktischen Situation angemessene Bedeutung zuordnen
- Einzelmerkmale zu Merkmalskomplexen zusammenfassen

Verbesserung

- sicherstellen daß bereits entwickelte Kodierungen alle erforderlichen Informationen repräsentieren
- zusätzlich kinästhetische, taktile und visuelle Kodierungen anbieten
- konventionelle Kodierungen verwenden zur Vereinfachung der Kommunikation
- in Mannschaftssportarten eindeutige verbale Kodierungen

- 
- 1 Einführung
 - Was ist psychologisch orientiertes Training ?
 - 2 Fertigkeitstraining
 - Ansatz Volpert
 - Ansatz Gabler/Nitsch/Singer
 - 3 Kognitives Funktionstraining
 - Wahrnehmungstraining
 - 4 Selbstkontrolltraining
- 
- 

Motivationstraining

- Selbstmotivierung
- Zielsetzungstraining

Psychoregulationstraining

- Kontrollfähigkeit des eigenen Stresserlebens
- Entspannungs/Aktivierungs Übungen
- Konzentrationstraining
- Förderung der „mentalenen Stärke“

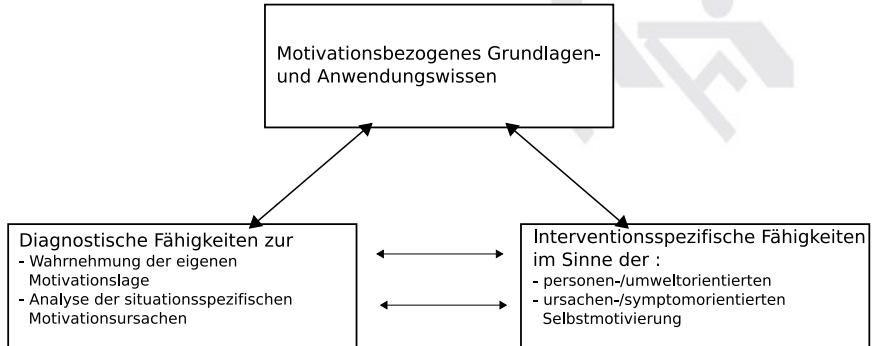
Motivationstraining

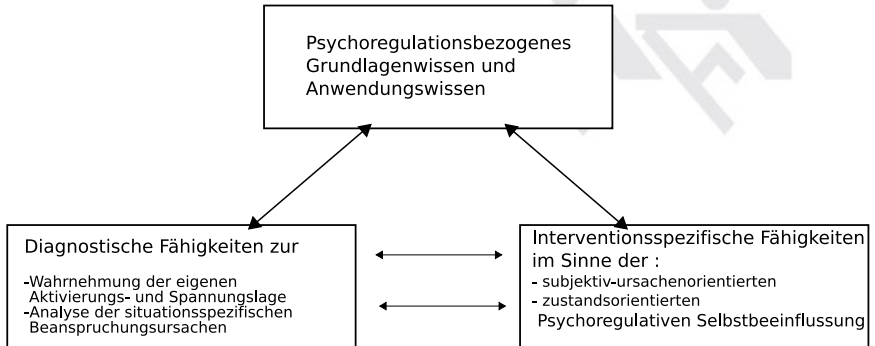
- Selbstmotivierung
- Zielsetzungstraining

Psychoregulationstraining

- Kontrollfähigkeit des eigenen Stresserlebens
- Entspannungs/Aktivierungs Übungen
- Konzentrationstraining
- Förderung der „mentalen Stärke“

- Motivation
- Konzentration
- Mentale Stärke (Treffen der richtigen Entscheidungen in wichtigen Situationen)
- Teamgeist
- Kognitive Handlungsschnelligkeit in Technik und Taktik



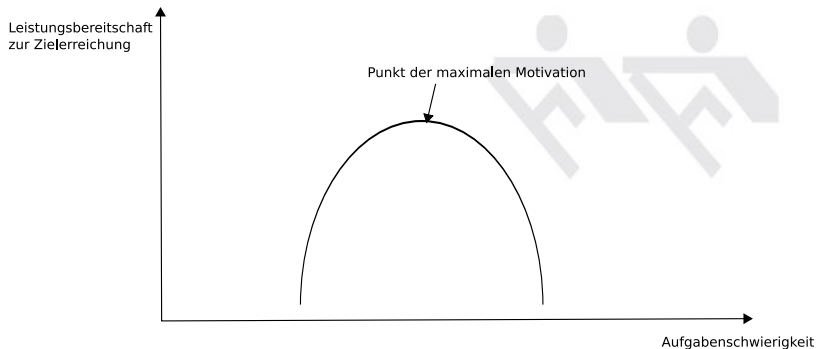




extrinsisch
intrinsisch } ⇒ ZIEL: Verschiebung zu intrinsischen Zielen



Zielsetzung (individuell)



Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- **optimistisch**
- Herausforderung
- realistisch/erreichbar
- gemessen am pers. Schwierigkeitsgrad

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- **optimistisch**
- **Herausforderung**
- realistisch/erreichbar
- gemessen am pers. Schwierigkeitsgrad

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- optimistisch
- Herausforderung
- realistisch/erreichbar
- gemessen am pers. Schwierigkeitsgrad

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- optimistisch
- Herausforderung
- realistisch/erreichbar
- gemessen am pers. Schwierigkeitsgrad

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- **prozessorientiert**
- Leistungsentwicklung
- Steigung steigern durch emotionale Bindung an die Ziele (Musik, Motto, Vorbild)
- Fehler nutzen

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- **prozessorientiert**
- **Leistungsentwicklung**
- Steigung steigern durch emotionale Bindung an die Ziele (Musik, Motto, Vorbild)
- Fehler nutzen

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

- prozessorientiert
- Leistungsentwicklung
- Steigung steigern durch emotionale Bindung an die Ziele (Musik, Motto, Vorbild)
- Fehler nutzen

Wie sollen Ziele formuliert sein ?

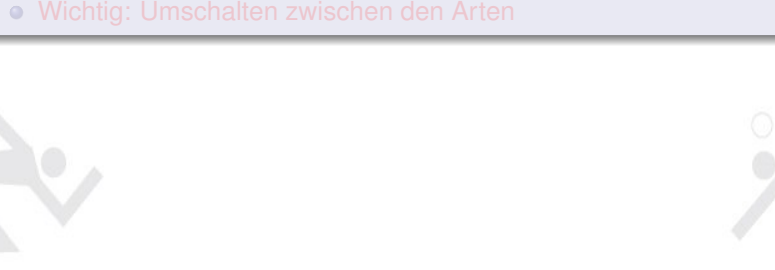
- prozessorientiert
- Leistungsentwicklung
- Steigung steigern durch emotionale Bindung an die Ziele (Musik, Motto, Vorbild)
- Fehler nutzen



- außen-weit
- außen-eng
- innen-weit
- innen-eng
- Wichtig: Umschalten zwischen den Arten



- außen-weit
- außen-eng
- innen-weit
- innen-eng
- Wichtig: Umschalten zwischen den Arten

- 
- außen-weit
 - außen-eng
 - innen-weit
 - innen-eng
 - Wichtig: Umschalten zwischen den Arten

- außen-weit
- außen-eng
- innen-weit
- innen-eng
- Wichtig: Umschalten zwischen den Arten

- außen-weit
- außen-eng
- innen-weit
- innen-eng
- Wichtig: Umschalten zwischen den Arten

- außen-weit
- außen-eng
- innen-weit
- innen-eng
- **Wichtig: Umschalten zwischen den Arten**



Trainingsmaßnahmen

- langfristig
- kurz vor Spiel
- Aufrechterhaltung während Spiel





Trainingsmaßnahmen

- langfristig
- kurz vor Spiel
- Aufrechterhaltung während Spiel





Trainingsmaßnahmen

- langfristig
- kurz vor Spiel
- Aufrechterhaltung während Spiel



- **exaktes Wissen der eigenen Ziele**
- eigene Stärken bewusst machen
- Videoanalysen
- Trainingstagebuch

- exaktes Wissen der eigenen Ziele
- eigene Stärken bewusst machen
- Videoanalysen
- Trainingstagebuch

- exaktes Wissen der eigenen Ziele
- eigene Stärken bewusst machen
- Videoanalysen
- Trainingstagebuch

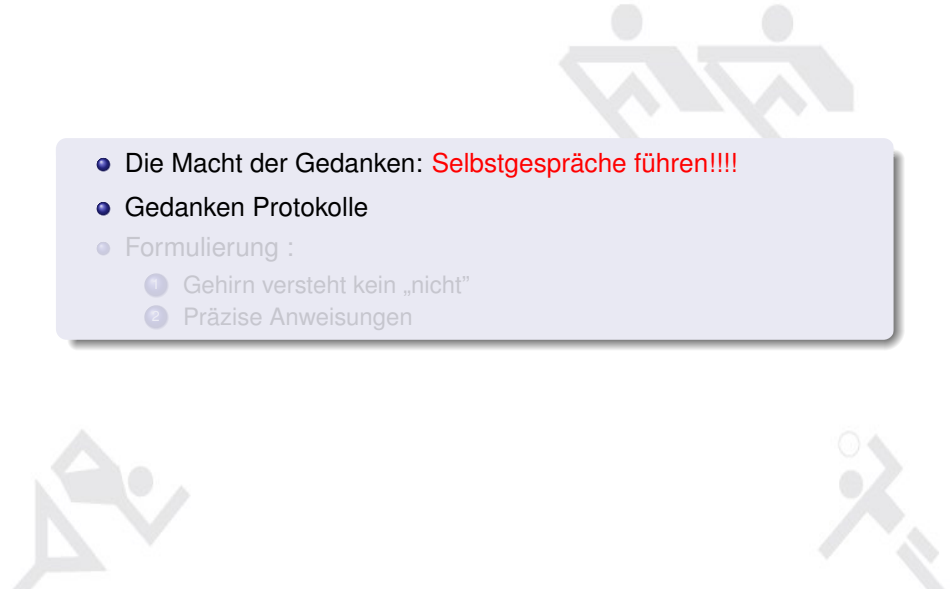
- exaktes Wissen der eigenen Ziele
- eigene Stärken bewusst machen
- Videoanalysen
- Trainingstagebuch

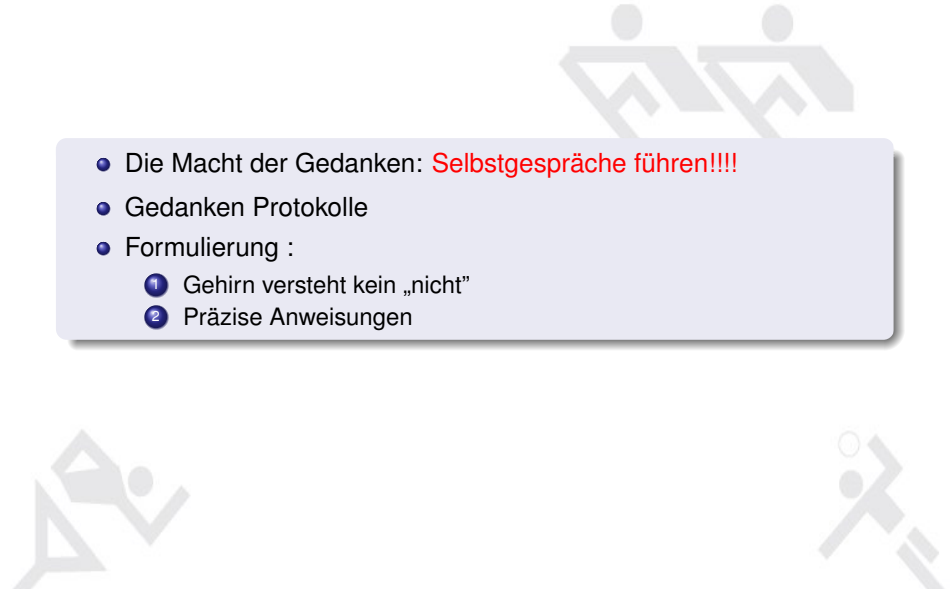


- z.B. Rituale schaffen



- Die Macht der Gedanken: **Selbstgespräche führen!!!!**
- Gedanken Protokolle
- Formulierung :
 - 1 Gehirn versteht kein „nicht“
 - 2 Präzise Anweisungen

- 
- Die Macht der Gedanken: **Selbstgespräche führen!!!!**
 - Gedanken Protokolle
 - Formulierung :
 - 1 Gehirn versteht kein „nicht“
 - 2 Präzise Anweisungen

- 
- Die Macht der Gedanken: **Selbstgespräche führen!!!!**
 - Gedanken Protokolle
 - Formulierung :
 - 1 Gehirn versteht kein „nicht“
 - 2 Präzise Anweisungen



- bedeutende Ziele
- Umfeld
- Freude am Wettkampf
- Stressreduktion





- **bedeutende Ziele**
- Umfeld
- Freude am Wettkampf
- Stressreduktion





- **bedeutende Ziele**
- **Umfeld**
- Freude am Wettkampf
- Stressreduktion

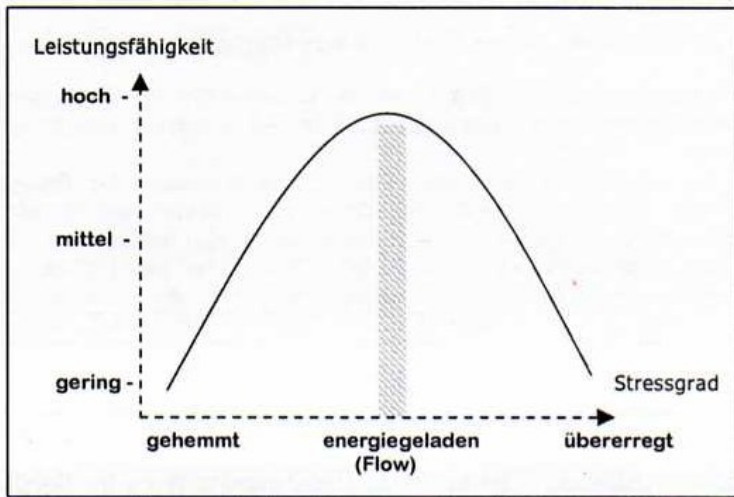




- bedeutende Ziele
- Umfeld
- Freude am Wettkampf
- Stressreduktion



- bedeutende Ziele
- Umfeld
- Freude am Wettkampf
- Stressreduktion



Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung I

- Trainieren psychischer Anforderungen in Entscheidungssituationen
 - Angemessene Lösungsstrategien
 - Erarbeiten von Entscheidungskriterien
- Zuschauer einladen
- Im Trikot trainieren
- Wettkämpfe mit selbstgestellten Prognosen
- Würfe mit Vorraussagen

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung I

- Trainieren psychischer Anforderungen in Entscheidungssituationen
 - Angemessene Lösungsstrategien
 - Erarbeiten von Entscheidungskriterien
- Zuschauer einladen
 - Im Trikot trainieren
 - Wettkämpfe mit selbstgestellten Prognosen
 - Würfe mit Vorraussagen

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung I

- Trainieren psychischer Anforderungen in Entscheidungssituationen
 - Angemessene Lösungsstrategien
 - Erarbeiten von Entscheidungskriterien
- Zuschauer einladen
- Im Trikot trainieren
- Wettkämpfe mit selbstgestellten Prognosen
- Würfe mit Vorrassagen

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung I

- Trainieren psychischer Anforderungen in Entscheidungssituationen
 - Angemessene Lösungsstrategien
 - Erarbeiten von Entscheidungskriterien
- Zuschauer einladen
- Im Trikot trainieren
- Wettkämpfe mit selbstgestellten Prognosen
- Würfe mit Vorraussagen

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung I

- Trainieren psychischer Anforderungen in Entscheidungssituationen
 - Angemessene Lösungsstrategien
 - Erarbeiten von Entscheidungskriterien
- Zuschauer einladen
- Im Trikot trainieren
- Wettkämpfe mit selbstgestellten Prognosen
- Würfe mit Vorraussagen

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung II

- Nur 1 Versuch
- zusätzlich Gruppendruck
- Bestätigungen durch Extraaufgaben
- Simulation von Szenarien (mit z.B. Lärm und Anzeigetafel, falschen Schiedsrichterentscheidungen)
- Bestrafung/Belohnung

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung II

- Nur 1 Versuch
- zusätzlich Gruppendruck
- Bestätigungen durch Extraaufgaben
- Simulation von Szenarien (mit z.B. Lärm und Anzeigetafel,falschen Schiedsrichterentscheidungen)
- Bestrafung/Belohnung

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung II

- Nur 1 Versuch
- zusätzlich Gruppendruck
- Bestätigungen durch Extraaufgaben
- Simulation von Szenarien (mit z.B. Lärm und Anzeigetafel,falschen Schiedsrichterentscheidungen)
- Bestrafung/Belohnung

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung II

- Nur 1 Versuch
- zusätzlich Gruppendruck
- Bestätigungen durch Extraaufgaben
- Simulation von Szenarien (mit z.B. Lärm und Anzeigetafel, falschen Schiedsrichterentscheidungen)
- Bestrafung/Belohnung

Trainingsmethoden zur mentalen Stärke und Wettkampfgewöhnung II

- Nur 1 Versuch
- zusätzlich Gruppendruck
- Bestätigungen durch Extraaufgaben
- Simulation von Szenarien (mit z.B. Lärm und Anzeigetafel, falschen Schiedsrichterentscheidungen)
- Bestrafung/Belohnung



Fragen ?

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



-  GABLER, H. , J. R. NITSCH , R. SINGER: *Einführung in die Sportpsychologie Teil 2.*
Karl Hoffmann Verlag, 2001.
-  RATHSCHLAG, M. , M. DRAKSAL: *Mentales Handballtraining.*
Draksal Verlag, 2003.
-  BUCHMEIER, DR. W.: *Vorlesung: Einführung in die Sportpsychologie, 2001.*
http://www.fs-spoeko.de/download/vordipl/paeda_psycho/Sportpsychologie_Skript.pdf.
-  LINZ, L., J. HOFMANN: *"Auf den Punkt gebracht: Wie man im Sport entscheidene Situationen erfolgreich bewältigt".*
Leistungssport ,3/2006.