



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport Magglingen BASPO  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen

• • • • Berner Fachhochschule  
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

# Der Kopf turnt mit: Psychische Leistungsaspekte im Spitzensport

Daniel Birrer

Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

Ressort Leistungssport

Spitzensport-Zusammenkunft STV 14.01.2009



# Ziele

- Ausgewählte psychologische Herausforderungen auf dem Weg zum Spitzenturner aufzeigen
- Mögliche „psychisch orientierte Lösungen“ skizzieren
- Für „psychisch orientierte Lösungswege“ sensibilisieren



# Was will die (Sport-) Psychologie

Das **Verhalten**, das **Erleben** und das **Bewusstsein**  
des Menschen und deren innere und äussere  
Bedingungen und Ursachen (im Sport)

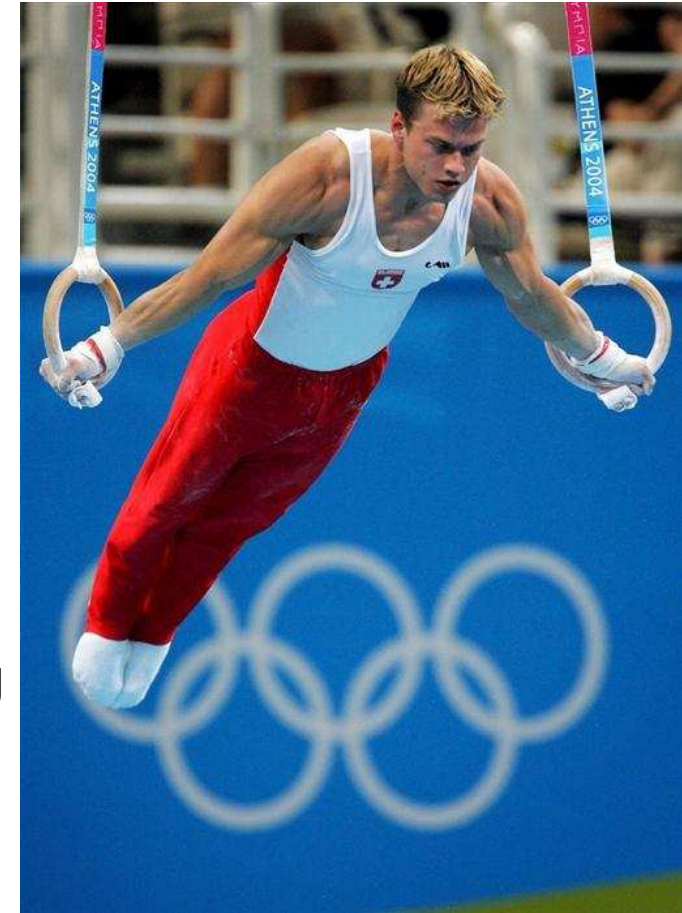
- beschreiben
- erklären
- vorhersagen und
- verändern



# Was braucht es um Spitzenkünstler zu werden?



- Mind. 10 Jahre intensives Training
- mind. 10'000 Stunden Training





# Anforderungen zur Leistungserbringung





# Der Weg zu einem Olympiadiplom...



Quali-Wettkämpfe

Übertraining

Entwicklungsaufgaben

Schule / Doppelbel.

Sportverletzungen

Bewegungslernen



Mindestens 10 Jahre oder 10'000 Stunden



# Bewegungslernen und mentales Training



- Mentales Training:  
“Aktivierung interner Repräsentationen der Handlung und die wiederholte vorstellungsmässige Ausführung dieser Handlung in einem ausgewählten Kontext.”

Mentales Training verbessert Leistung  
(Dryskell, Copper & Morgan, 1994)



# Ebenen der Bewegungsorganisation

Ebene	Hauptfunktion	Underfunktion	Inhalt?
<b>IV Mentale Kontrolle</b>	<b>Regulation</b>	Willentlich initierte Kontrollfunktion	Symbole Strategien
<b>III Mentale Re- präsentation</b>	<b>Repräsen- tation</b>	Ergebnis- orientierte Regulierung	Basis- handlungs Konzepte
<b>II Sensomoto- rische Re- präsentation</b>	<b>Repräsen- tation</b>	Räumlich- zeitliche Regulierung	Wahrnehm. Ergebnis-re- präsentationen
<b>I Sensomoto- rische Kontrolle</b>	<b>Regulation</b>	Automatisier- ung	Funktionale Systeme, Basisreflexe





# Ein „Stress-Verletzung-Modell“



(nach Andersen & Williams, 1988)



# Fallbeispiel

- Problematik: (Verletzungs-) Angst bei einem neu zu lernenden Element (Ausgang Barren)
- Angewendete Methode: Systematische Desensibilisierung



# Biofeedbackparameter Systematische Desensibilisierung

Entspannung AT

Halbe Übung:

Doppelsalto gehockt

Ganze Übung:

Doppelsalto gehockt

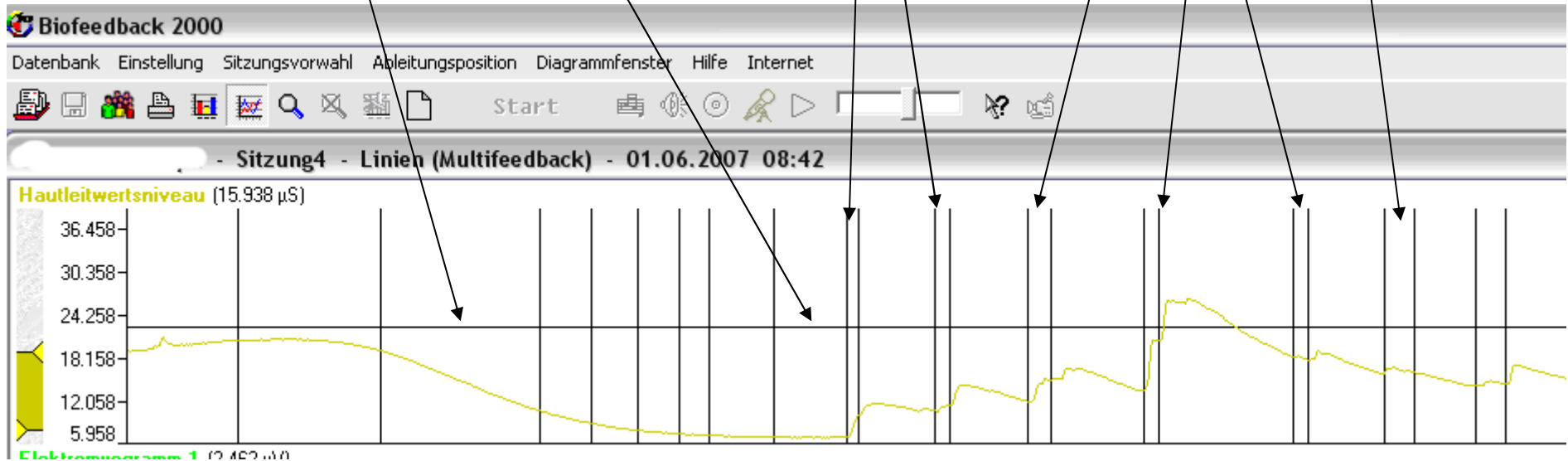
Ganze Übung:

Doppelsalto gebückt

Halbe Übung:

Doppelsalto gebückt

Visualisieren Aufwärmen





# Entwicklungsaufgaben – Begriffsbestimmung

Unter einer **Entwicklungsaufgabe** versteht man eine Aufgabe, die in einem *bestimmten Lebensabschnitt* eines Individuums entsteht, deren *erfolgreiche Bewältigung* zu dessen Glück und Erfolg bei späteren Aufgaben führt, während ein Misslingen zu Unglücklichsein, zu Missbilligung durch die Gesellschaft und zu Schwierigkeiten mit späteren Aufgaben führt (Havighurst, 1972).



# Entwicklungsaufgaben im Jugendalter (Dreher & Dreher, 1985)

<b>Peer</b>	Freundeskreis aufbauen; neue und tiefere Beziehungen herstellen
<b>Körper</b>	Veränderungen des Körpers/Aussehens akzeptieren
<b>Rolle</b>	sich Verhalten aneignen, das in unserer Gesellschaft zur Rolle eines Mannes bzw. zur Rolle einer Frau gehört
<b>Beziehung</b>	engere Beziehung zu einem Freund/einer Freundin aufnehmen
<b>Ablösung</b>	Unabhängigkeit von Eltern
<b>Beruf</b>	Ausbildung planen
<b>Partnerschaft</b>	Vorstellung von Familie & Partnerschaft entwickeln
<b>Selbst</b>	Klarheit über sich selbst gewinnen (Selbst- & Fremdbild)
<b>Werte</b>	eigenen Weltanschauung entwickeln, Handlungsprinzipien
<b>Zukunft</b>	Zukunftsperspektive entwickeln, Lebensplanung, Ziele



# Leistungslimitierender Faktor...





# Leistungslimitierender Faktor...





# Was uns an Spitzenleistungen hindert...

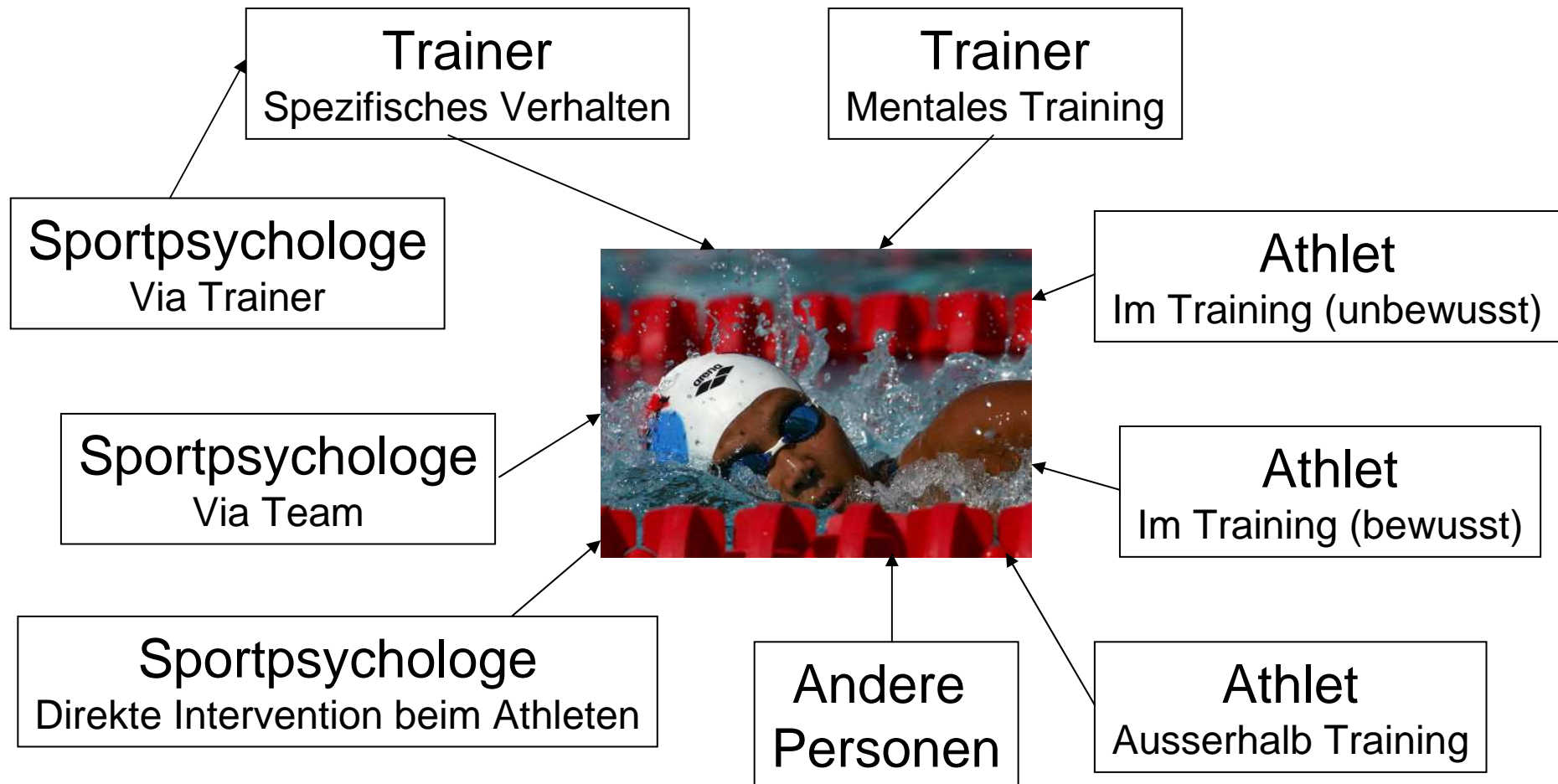
- Nervosität
- Übererregung
- Euphorie
- Das Andere
- Druck
- Erwartungen
- Hohe Ziele
- Negative Gedanken
- Angst
- Startapathie
- Unsicherheit
- Überforderung
- Sinnfragen
- Erholungsprobleme
- Konzentrationsmängel
- Störfaktoren
- Coachsituation







# Wie können psychologische Fertigkeiten verbessert werden?





# Praktische Wegleitung für CH-Olympiastarter Beijing 2008

## Von Athleten für Athleten

Praktische Wegleitung für Athletinnen und Athleten zur mentalen und psychologischen Vorbereitung der Olympischen Spiele in Peking 2008

Jörg Wetzel, Daniel Birrer

## Das Wichtigste in Kürze

- Zur Topleistung durch Toperholung → siehe
- Meine innere Haltung: cool und flexibel → siehe
- Wow, endlich Olympische Spiele: An den besonderen Wettkampf mit spezifischer Vorbereitung → siehe \_
- „Gesicht geben und Gesicht wahren“: Dem Gastgeber begegnet man freundlich! → siehe \_
- Top vorbereitet vor dem Wettkampf → siehe \_
- Nach dem Wettkampf ist *nach* dem Wettkampf! → siehe \_

Jörg Wetzel, Daniel Birrer

Du kannst Dich freuen, die Olympischen Sommerspiele in Peking stehen vor der Tür.

Olympische Spiele sind in mancher Hinsicht anders als die andern grossen internationalen Wettkämpfe – dem gilt es Beachtung zu schenken.

Genau aus diesem Grund sind die rund 100 Athleten, welche die Schweiz in Athen 2004 vertreten haben, über ihre Erfahrungen aus dem „Unternehmen Olympische Spiele“ befragt worden, was man aus ihrer Sicht als Athlet unbedingt tun sollte, um an OS sein Potential auszuschöpfen.

Was diese Athleten Dir also auf den Weg geben wollen und was sich aus ihrer Sicht bewährt hat, ist unten psychologisch aufgearbeitet, ergänzt und zusammengefasst.

Natürlich ist kein Athlet wie der andere! Dennoch empfehlen wir die Beachtung der folgenden psychologischen Tipps unter Berücksichtigung der Sportart und des eigenen Erfahrungsschatzes. Der speziellen Situation in China gilt es zusätzliche Beachtung zu schenken (z.B. perfekt organisierte Spiele, chinesische Gastfreundschaft, Tibetfrage).

Jörg Wetzel, Daniel Birrer



# Themen der Wegleitung für CH-Olympiastarter Beijing 2008

## Leistungsrelevante Themenbereiche

→ Faktoren, die einerseits grossen Einfluss auf die Leistung haben und relativ viele Athletinnen und Athleten berichten, dass dies ihre Leistung beeinflusst hat.

- Erholungsmanagement
- Unkontrollierbare Faktoren
- Das olympische Erlebnis / Wettkampfantizipation
- Erlebnis „China“
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- Nachbereitung



# Beispiel: Arbeitsblatt Erholungsmanagement

Bekannte Strategie	Was war gut... 	Werde ich einsetzen n	Wann und wie (mein Plan) setze ich meine Methode ein:
<i>Beispiel 1: Entspannungs- atmen</i>	<i>Ich werde ruhiger und konzentrierter</i>		<i>- unmittelbar vor meinem Einsatz - vor Presseauskünften</i>
<i>Beispiel 2: Autogenes Training (CD)</i>	<i>Ich kann mal richtig abschalten</i>		<i>- vor dem Wettkampftag in der Tageshälfte - nach dem Wettkampf (am selben Tag)</i>
<i>Beispiel 3: Buch lesen</i>	<i>Ich denke nicht an den Wettkampf</i>		<i>- während Leerzeiten (längere Wettkampfpause, freie Zeit,..); zuvor kaufe ich mir die Bücher meiner Wahl</i>

→ Weitere hilfreiche Tipps sind aus dem Handbuch „heat.smog.jetlag“ unter dem Kapitel „Regeneration“ zu finden → [www.zeus.swissolympic.ch](http://www.zeus.swissolympic.ch)



# Veränderung subjektiver Bewertung

- *Einstellung klären*
- *Störfaktoren vorwegnehmen...*
- *eigenen Credos und commitments*
- *positive, klare und authentische Einstellung, Selbstgespräche*



# Veränderung psycho-physischer Zustand

- Positive Selbstgespräche
- Tief durchatmen
- Regelmässiges Atmen
- Fokussieren („mein“ Weg)

→ *entspannende Methoden*

→ *körper-, emotions-, mentalbezogen*

→ *eingeführt - trainiert – angewandt - kontrolliert*



# Nach 10 Jahren und 10'000 Stunden ...

... vielleicht am Ziel!





# Besten Dank für die Aufmerksamkeit!

