

„Sportpsychologie in Theorie und Praxis - Mentale Kompetenzen und die KonZENtration auf das Wesentliche - *ein Gedankenspiel im Hier und Jetzt?*“



Mag. Dr. Patrick Bernatzky

BUNDESNETZWERK SPORTPSYCHOLOGIE



ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

ARBEITSFELDER der SportpsychologInnen & Mentalcoachs

- Verbessern der Leistung (zum Zeitpunkt X)
 - Vorbereitung auf Wettkampf
- Entwicklung mentaler Stärken
 - Entspannen, locker, ruhig, entschlossen, ..
- Kommunikation – miteinander reden
 - im Team, Konfliktfähigkeit
- Sportverletzungen
- Trainerberatung
- langfristige Entwicklung - Karriere

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

Zusammenarbeit..

- Freiwilligkeit
- Selbstorganisation und –verantwortung
- Achtsamkeit
- Humor und Spass ist erlaubt
- Freundliche Frustration zwischendurch..

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie



***Körper (Bewegung) und Geist (denken)
gehören zusammen!***

Beide beeinflussen sich gegenseitig!

(Embodimentforschung)

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie



ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

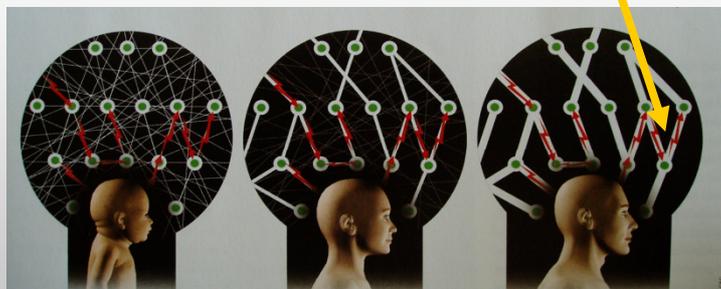
Grundannahme

Emotionen und Gedanken sind wie Muskeln bewusst ansteuerbar und beeinflussbar.

Diejenigen, die am häufigsten stimuliert werden, entwickeln sich am stärksten und auch am zuverlässigsten.

Neuronale Netze

Stresssituation



Assoziative Gedächtnis-Strukturen



Kompetenzorientierung

„..Fähigkeit trotz innerer und äußerer Einflüsse seine Leistung abzurufen und einen bewussten Fokus auf die jeweilige Kompetenz richten.“

12

Selbstwirksamkeit

„...die eigene Vorstellung über die Fähigkeiten, Kontrolle über Ereignisse im eigenen Leben auszuüben“ (Bandura 1977, S. 193).

Ob jemand selbstwirksam handelt, hängt davon ab, was er erreichen will (Ziele) und was er bezüglich des geforderten Handlungsfelds von sich selbst hält (Selbstbild).

ZIELSETZUNG

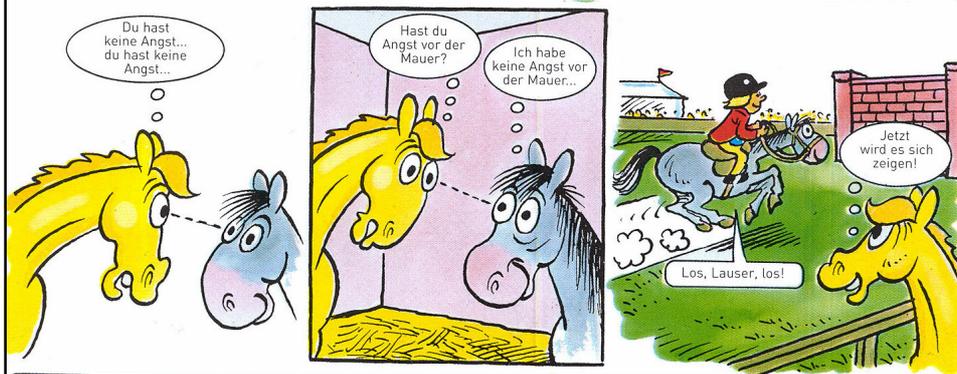
ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

ZIELE



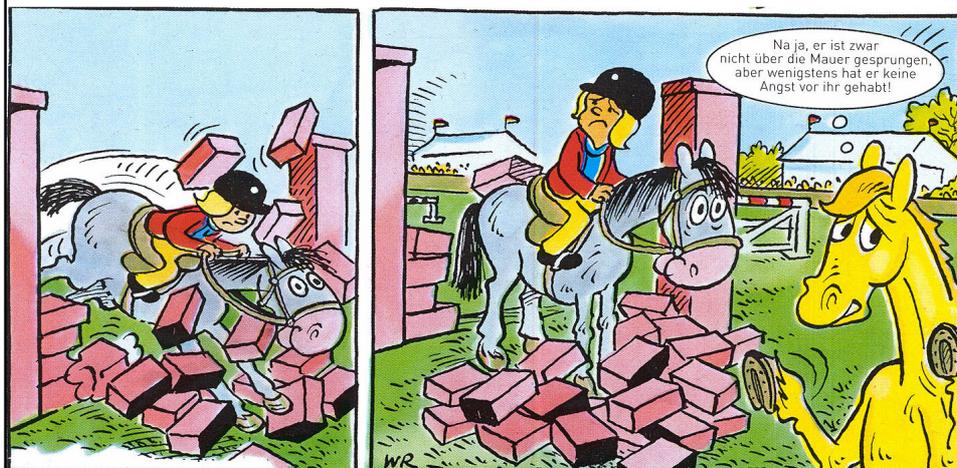
ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

ZIELE



ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

ZIELE



ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

Kommunikation - Ziele

Annäherungs <-> Vermeidungsziele

- Bald können Sie ohne Krücken gehen.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie selbst über das Seil balancieren. (..frei gehen können)
- Passen Sie bei der schwierigen Stelle auf.
- Bleiben Sie locker und atmen Sie ruhig.
- Passen Sie auf, dass Sie bei der Eisplatte nicht ausrutschen.

19

Fokus- Taschenlampe

VISUALISIEREN

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie



ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

Visualisieren aus der Außensicht

- **Bewusstmachung der Handlung durch z.B. Videoanalysen: man beobachtet sich selbst, geeignete Vorbilder**

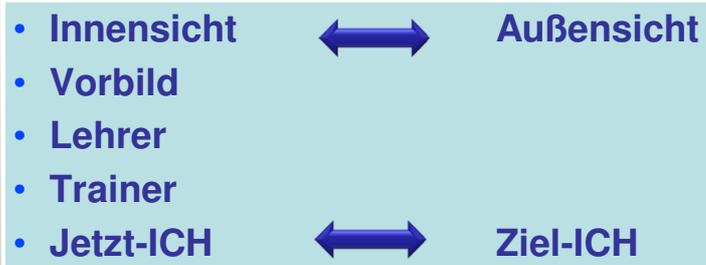
Visualisieren aus der Innensicht

- **gedankliches Durchspielen einer Handlung;**
- **In Sich hineinschlüpfen...**
- **Verstärkter Zugang zu den Emotionen**

23

- **Visualisieren von Bewegungen**
- **Visualisieren von mir selbst → Selbstbild**

Perspektivenwechsel



25

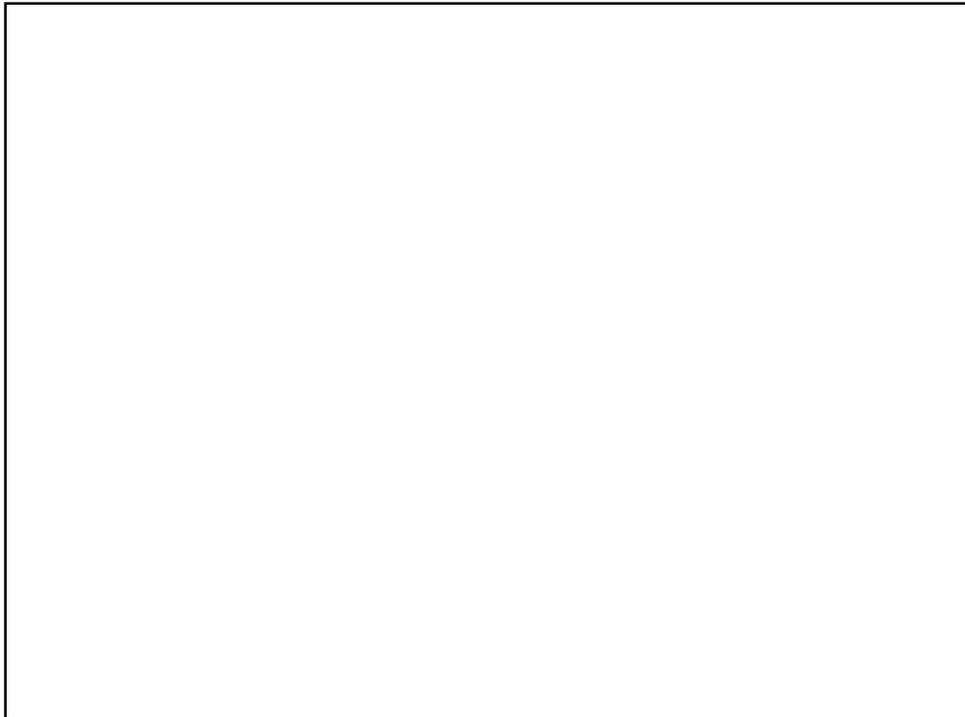
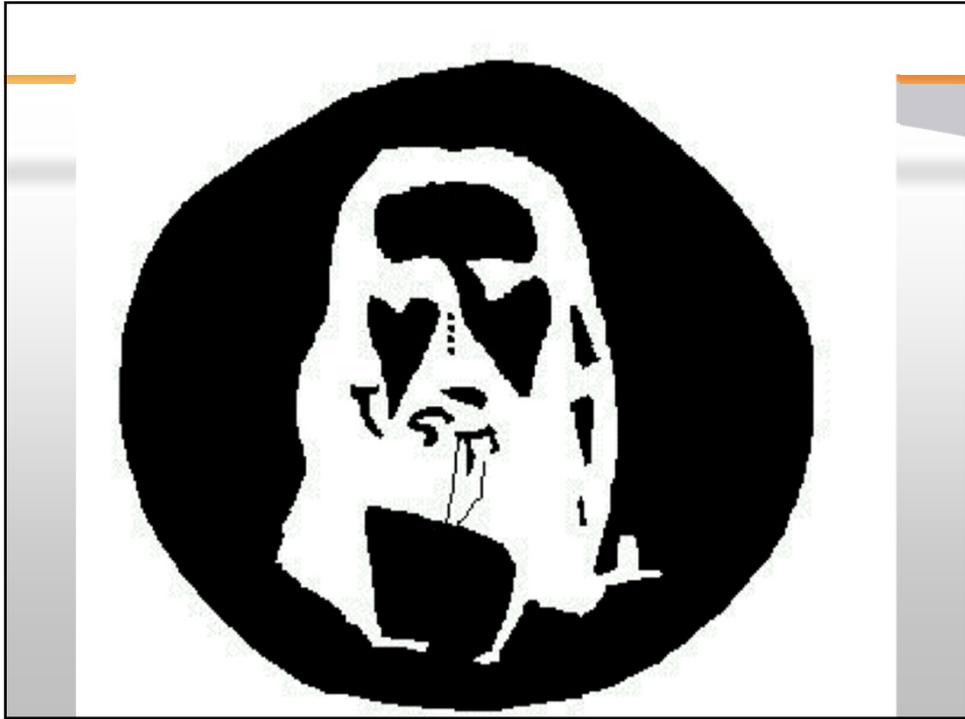


Emotion Shift

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie

KONZENTRATION

ÖBS Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie



Grundlagen schaffen

- Körperaufmerksamkeit (Atmung, Bewegung, Wahrnehmung)
- Innere Zentrierung – gedankliche Ausrichtung
- Konzentration auf einen Gegenstand
- Balanceübungen mit geschlossenen Augen
- Konzentration auf Geräusche/ein Musikstück (mit geschlossenen Augen)

31

Grundlagen schaffen

- Körperaufmerksamkeit (Atmung, Bewegung, Wahrnehmung)
- Innere Zentrierung – gedankliche Ausrichtung
- Konzentration auf einen Gegenstand
- **Balanceübungen** mit geschlossenen Augen
- Konzentration auf Geräusche/ein Musikstück (mit geschlossenen Augen)

32

Metapher:
Einbeinstand....

KONZENTRATION
Aufmerksamkeitslenkung
Ablenkung → Hinlenkung

Sense - Shifting



Körperorientierte Konzentration

- **Zentrierung**
- **Atmung**
- **Haltung**
- **Muskelspannung**

Energetische Konzentration



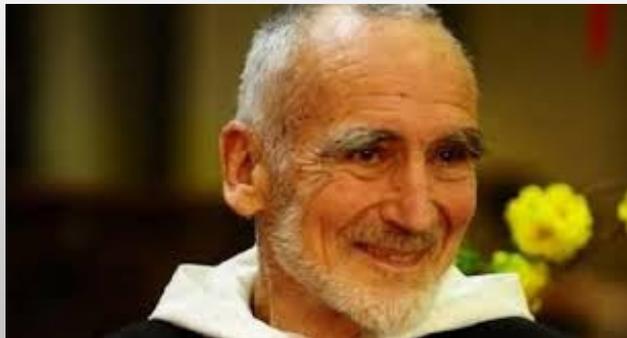
Bruder David Steindl-Rast

Stop

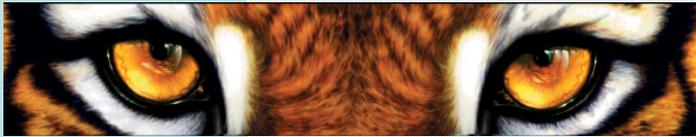


Look

Go



Meine Strategie



Danke für die
Aufmerksamkeit

