

Anett Szigeti

Ein Ausflug mit der Sportpsychologie nach Rio 2016



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Sportpsychologie

Die wissenschaftliche Sportpsychologie

- beschäftigt sich mit dem für **körperliche Aktivität** und besonders Sport relevanten **Verhalten** und **Erleben**.
- Sie widmet sich der **Beschreibung**, der **Erklärung**, der **Vorhersage** oder der **Veränderung** solchen Verhaltens und Erlebens
- und **fundiert** damit die **praktische Anwendung** sportpsychologischer Erkenntnisse im Feld.

(Brand, 2010)

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

In welchen Bereichen sind Sportpsychologen angewandt hauptsächlich tätig?

- **Leistungssport**

(Kinder / Jugendliche & Erwachsene)

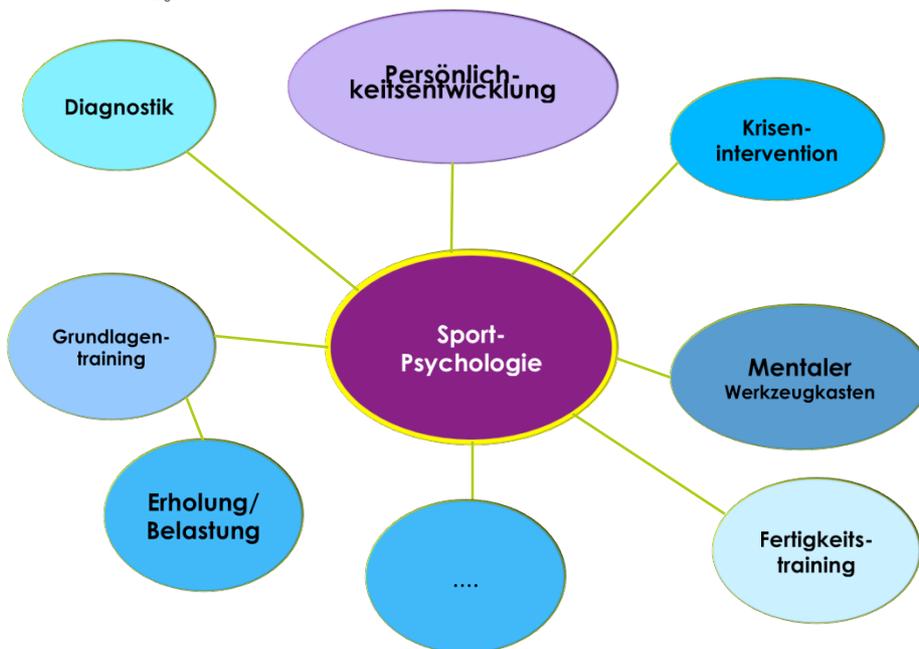


- **Gesundheit und Wohlbefinden**



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Diagnostik

- Persönlichkeitsfragebögen und Tests
- Leistungstest
 - z.B. Wiener Test System
 - z.B. EBF, WAIT
- Interviews



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Grundlagentraining

- ▣ Entspannung (z.B. PMR)
- ▣ Aktivierung
- ▣ Team Building
 - coach the Coach
 - Führung
 - Teamentwicklung
 - ...



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

BVB-Spieler, 2011:

In der Baracke an unserem Trainingsgelände hängt ein großes Blatt Papier an der Wand. Darauf steht groß geschrieben: „Das Versprechen.“ Und darunter steht, was wir uns versprochen haben: „Bedingungsloser Einsatz“, „Leidenschaftliche Besessenheit“, „Zielstrebigkeit unabhängig von jedem Spielverlauf“, „Jeden zu unterstützen“, „Sich helfen zu lassen“, „Jeder stellt seine Qualität zu 100 Prozent in den Dienst der Mannschaft“ und „Jeder übernimmt Verantwortung.“

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

- sich einzulassen – sich abzugrenzen
- Raum einzunehmen - Raum zu gewähren
- für sich einzustehen - auf andere Rücksicht zu nehmen
- Sozialkompetenz zu entwickeln
- sich selbst zu reflektieren



SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Fertigkeitstraining

- Motivation
- Zielsetzung
- Erfolg – Misserfolg
- Selbstwirksamkeit – Selbstvertrauen
- Selbstgespräche, Selbstgesprächsregulation
- Konzentration
- Imagination, Hypnose
- Routine

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Das Leistungsmotiv



Merke

- Jeder Mensch besitzt beide Komponenten
- Die Komponenten sind unabhängig voneinander

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Arnett, Sziget

Faktoren der Kausalattribution

	Beeinflussungsbereich	
	internal	external
zeitlich		
stabil	Fähigkeit Talent	Schwierigkeit
variabel	Anstrengung	Äußeres Ereignis (Glück/Pech)

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Arnett, Sziget

Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation (Heckhausen, 1975)

3 Komponenten	Motivausprägung	
	<i>erfolgszuversichtlich</i>	<i>misserfolgsmeidend</i>
1) <i>Zielsetzung/ Anspruchsniveau</i>	Realistisch, mittelschwere Aufgaben	Unrealistisch, Aufgaben zu schwer oder zu leicht
Erfolg	Anstrengung, gute eigene Tüchtigkeit	Glück, leichte Aufgabe
2) <i>Ursachen- zuschreibung</i>		
Misserfolg	Mangelnde Anstrengung, Pech	Mangelnde eigene Fähigkeit, Begabung
3) <i>Selbstbewertung</i>	Erfolgs-Misserfolgs-Bilanz positiv	Erfolgs-Misserfolgs-Bilanz negativ

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Aktivierungs-Leistungs-Zusammenhang

Welchen Einfluss nimmt der aktuelle Aktivierungsgrad auf das zielorientierte Verhalten?

Leistung

sehr gut

sehr schlecht

Bereich zu geringer Aktivierung; zu entspannt

Bereich günstiger Aktivierung für Aufgabe

Bereich zu großer Aktivierung; übermäßige Nervosität

(Yerkes-Dodson-Gesetz, 1908)

sehr niedrig Aktivierung sehr hoch

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Individueller mentaler Werkzeugkasten

Anett Szigeti

Krisenintervention

- Kommunikation
- Konflikte
- Verletzungen
- Psychische Probleme
- Umgang mit Medien
- Drop-out & Doppelbelastung
- ...

SPORTPSYCHOLOGE.DE

Anett Szigeti

Persönlichkeitsentwicklung

- Big 5
 - Extraversion – Intraversion
 - Neurotizismus – emotionale Stabilität
 - Offenheit
 - soziale Verträglichkeit
 - Gewissenhaftigkeit
- Selbstbeobachtung, Selbstvertrauen
- Spezielle Anforderungen verschiedener Sportarten
-

SPORTPSYCHOLOGE.DE