

Psychoregulation

Psychoregulative Techniken im Sport

Willen, Entschlusskraft, Selbstbeherrschung, Konzentration und Konzentrationsausdauer sind in den verschiedenen Sportarten in unterschiedlicher Ausprägung erforderlich. Die Qualität der psychischen Steuerungsfähigkeiten von Sportlern/innen zeigt sich z.B. auch darin, dass sie bei Schwächen durchhalten, wegen Versagensängsten nicht aufgeben, bei Selbstzweifeln weitermachen oder sich nicht von anderen entmutigen lassen.

Psychoregulation versucht, alle psychischen Faktoren, die eine sportliche Handlung beeinflussen, so zu aktivieren, dass sie zu einem optimalen Ergebnis führen.

Ziel ist es, die körperlichen Fähigkeiten im Verlauf sportlicher Handlungen bestmöglichst zu verwirklichen.

Psychoregulierende Maßnahmen können sowohl vom Sportler selbst (Selbstregulation) als auch von Betreuern (Fremdregulation) vorgenommen werden.

Problembereiche

Antriebsregulation	Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten	Emotionale Regulation	Intellektuelle Regulation	Energiregulation
<ul style="list-style-type: none"> -Lustlosigkeit -geringe Anstrengungsbereitschaft -Verunsicherung -Zielverlust -Interesselosigkeit -Motivationskonflikte -Ablenkbarkeit -Antriebsschwäche 	<ul style="list-style-type: none"> -geringe Willenskraft -nachlassende Willensanspannung -Ablenkbarkeit -Konzentrationslosigkeit -geringe Konzentrationsausdauer -mangelnde Selbstbeherrschung -geringes Durchhaltevermögen -ungesteuertes Verhalten -Leistungsschwankungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Nervosität - Ängste - psychische Überforderung - psychische Belastung - psychische Übersättigung - Monotonie - Startfieber - Startapathie - emotionale Schwankungen - emotionale Beeindruckbarkeit - mangelndes Selbstvertrauen - Minderwertigkeitsgefühle - emotionale Konflikte - Erwartungsdruck - Identifikationsprobleme - Frustrationserlebnisse - emotionale Sperren - Protestreaktionen - innere Widerstände - Denkblockaden 	<ul style="list-style-type: none"> - geringe Beobachtungsqualität - Wahrnehmungsschwächen (-umfang und -genauigkeit) - gestörte Selbstwahrnehmung - mentale Sperren - rigide Denkschemata - ungenügendes sportartspezifisches Denken (Taktik, Spielintelligenz) - geringe Vorstellungsfähigkeiten - unkontrollierte Gedankenlenkung - kognitive Konflikte - Wissensdefizite - Erkenntnismängel - Störungen d. Gedächtnisleistung (Informationsverarbeitung) 	<ul style="list-style-type: none"> -Abgespanntsein -Ermüdung -Monotonie -Stimmungsverluste -Gleichgültigkeit -Apathie -Resignation

Spezifische Maßnahmen und Methoden

Antriebsregulation	Regulation psychischer Steuerungsfähigkeiten	Emotionale Regulation	Intellektuelle Regulation	Energiregulation
<ul style="list-style-type: none"> -Selbstmotivierung -Fremdmotivierung -Zielorientierung -Verknüpfungstechniken -Affirmationen bilden -Visualisieren -positive Selbstanweisung 	<ul style="list-style-type: none"> - Konzentrationstraining - Aufmerksamkeitslenkung - Gedankenstopp - Zentrieren - Einstellungsänderung - Willensschulung - Ziele setzen - Vorsatzbildung - Umgebung verändern 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualisieren - Desensibilisieren - Entspannen - Affirmationen bilden - positive Selbstanweisung - Gedankenlenkung - Ziele setzen - Ziele vergessen - Symboltraining - Bewusstmachen - Rollenspiele - Umdeuten - Innerer Dialog - Selbstgespräch 	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungstraining - Beobachtungstraining - kognitives Funktionstraining - Regulation der Informationsaufnahme - Codieren - Vorsatzbildung - Erkenntnisvermittlung - Wissenssteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> - Ziele formulieren - Ziele ändern - Selbstbehauptung - Identitätsorientierung - psychisches Gleichgewicht - Visualisieren - Aktivieren - Entspannen - Emotionen kontrollieren - Symboltraining

(nach Baumann, Psychologie im Sport,S.88)

Antriebsregulation

Nur wer motiviert ist, handelt zielgerichtet im Sport. Sie entspringt den vorhandenen Bedürfnissen des Sportlers/der Sportlerin, etwas zu erreichen oder zu vermeiden. Selbstkompetente Sportler sollten möglichst unabhängig von äußeren Bedingungen werden. Die Motivation entsteht aus der Bereitschaft, das Beste zu geben, sich selbst zu entdecken und in der Leistung zu verwirklichen. Durch Selbstmotivation vollziehen Sportler/innen einen kreativen Akt, entdecken ihre Stärken, entfalten ihre Fähigkeiten und findet im Erlebnis der Leistung die belohnende Befriedigung. Motivationsprogramme und Motivationstechniken verändern den Person-Umwelt-Bezug, greifen vermittelnd in die Motiv-Ziel-Relation ein und lenken die psychische Energie durch neue Sinngewebungen und Bedeutungsveränderungen.

Emotionale Regulation

Tiefe, Dauer und Eigenart emotionaler Prozesse spielen bei sportlichen Leistungen eine entscheidende Rolle, da ihre Steuerung von mehreren inneren und äußeren Faktoren beeinflusst wird. Psychoregulative Maßnahmen müssen die individuelle Eigenart der emotionalen Reaktionen berücksichtigen und diese im Sinne der Bewusstmachung, der Sensibilisierung, der Meidung, der Stabilisierung oder der Kontrolle lenken. Eine Diagnose der individuellen Reaktionen in spezifischen Belastungssituationen und ihrer speziellen Ausprägungsart stellt die Voraussetzung für die Auswahl der geplanten Maßnahmen dar.

Intellektuelle Regulation

Intellektuelle oder kognitive Fähigkeiten stellen geistige Mittel dar, mit denen im Sport versucht wird, Ziele zu erreichen. Während Bedürfnisse und Motive das Handeln auslösen, psychisches Steuerungsvermögen dessen Verlauf bestimmen, beeinflusst die Qualität der geistigen Fähigkeiten die Art und Auswahl der Ziele sowie Einsatz der Mittel und Methoden. Wahrnehmungsqualitäten, Beobachtungsfähigkeiten, Gedächtnisleistungen, Wissen und Denken bestimmen in vielfacher Hinsicht die sportliche Leistungsfähigkeit. Intellektuelle Fähigkeiten können in zweifacher Hinsicht das Handeln beeinflussen:

- Handlungsantriebe bedürfen des Einsatzes geistiger Fähigkeiten, um das Erreichen angemessener Ziele zu gewährleisten. Sportler, die schneller wahrnehmen, Situationen richtig erkennen, optimale Lösungen auswählen oder die besten taktischen Pläne entwerfen, werden auch höhere Leistungen erbringen. In diesem Sinne besitzen intellektuelle Fähigkeiten funktionalen, also dienenden Charakter.
- Nur der Mensch kann sich selbst als Gegenstand bewusster Reflexion erleben. Er ist in der Lage, seine Wahrnehmungen oder Denkabläufe bewusst zu verändern und auf bestimmte Sachverhalte zu lenken. In diesem Sinn besitzen intellektuelle Fähigkeiten handlungssteuernden Charakter. Die bewusste Gedankenlenkung verändert unsere Erlebnisqualitäten, beeinflusst emotionale Erregungszustände und verändert das intellektuelle Niveau der Leistungsvoraussetzung.

"Wer nicht weiß, was er tut, kann nicht tun, was er tun will!"

Die Lenkung bewussten Denkens stellt ein wesentliches Ziel der Psychoregulation dar.

Energieregulation

Es steht außer Zweifel, dass körperliche Energie eine Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen darstellt. Sie kann durch Training und Ernährung geschaffen und reguliert werden.

Doch wie steht es mit der psychischen Energie? "Voller Energie" zu sein, bedeutet nicht nur, körperlich fit zu sein, sondern auch das Gefühl zu haben, Bäume ausreißen zu können". Es gibt aber auch Situationen, in denen sich am körperlichen Fitnesszustand nichts geändert hat. Trotzdem fühlt sich der Sportler schlapp und ..ohne Energie". Er kann sich nicht "aufraffen", trotz guter körperlicher Verfassung findet er nicht zu seiner normalen Leistungsfähigkeit.

Für Sportler und Trainer ist die Aufbereitung und Kontrolle der psychischen Energie von gleicher Bedeutung wie die Schaffung der körperlichen Energie. Fehlen psychische Energiereserven, können auch die körperlichen Fähigkeiten nicht voll ausgenutzt werden. Nervosität, Erregung, länger andauerndes ängstliches Grübeln oder permanente Spannungsgefühle verbrauchen wertvolle Energie, die dem Sportler dann im Wettkampf fehlt.

Die Regulation der psychischen Energie, ihre Aufladung, ihre Speicherung, ihr Verbrauch und ihre Dosierung stellen deshalb weitere Ziele psychoregulativer Verfahren dar.

(Baumann)

[Für die Spieler/-innen des BC Eggenstein zur Information !](#)

Jürgen Schrajer

Trainer des BC Eggenstein