

## WS 301-01 | Sportpsychologie

Referent: Tristan Bechmann

Samstag, 08.02.2025 | 07:00 – 08:30 Uhr

Die Sportpsychologie fasst die Bereiche des Sportes und der Psychologie zusammen. Dabei geht es um die Leistungsverbesserung, -bereitschaft und Motivation von Sportlern und Trainern.

### Unterschiede zwischen Trainern und Sportlern.

Diese beiden Gruppen und Hauptakteure im Sport unterscheiden sich im Grundsatz. Bei Sportlern sollte eine Egoistische/Selbstbezogene und zielgerichtete Motivation im Fokus stehen. Bei Mannschaftsportarten ist dieses teilweise ein Problem. Dagegen ist ein Trainer auch fokussiert und zielorientiert, sollte aber nicht unbedingt im Fokus stehen, sondern eher die Rolle eines Moderators oder Wegweiser und eines Verlässlichen Partners einnehmen. (Siehe Grundbedürfnisse)

### Motivation zum Sport

Intrinsische Motivation basiert auf dem inneren Antrieb etwas zu wollen. Diesen Antrieb kann man nutzen, um einen Sportler zu Hochleistungen zu trainieren. Diese Art der Motivation ist stets konform mit den eigenen Zielen und Wünschen, ist nicht an rationale Bezüge gebunden und steht in Zusammenhang mit Stolz und Erfüllung.

Extrinsische Motivation wird durch äußere Anreize gesteuert. Ob Geld, soziales Ansehen aber auch Angst können solche Reize sein, die der Sportler von außen wahrnimmt. Diese können kurz- und eventuell auch mittelfristig zu einer Steigerung führen. Auf lange Sicht können diese zu Frust und Unzufriedenheit führen.

Im Idealfall ergänzen die beiden Motivationen sich. Als Beispiel kann man da einen Sportler nehmen, der es liebt zu turnen und gleichzeitig immer besser wird und das Gehalt oder das Ansehen steigt.

### Zielsetzungen im Sport

Für einen Trainer ist es wichtig, wie ein Sportler mit seinen Zielen umgeht. Die Zielsetzung ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Neben bekannten „SMART“ Prinzip ist es in der Sportpsychologie wichtig auch zu erkennen, wie ein Sportler seine Ziele benennt. Nur unter einer bestimmten Voraussetzung kann man die besten Ergebnisse vom Breitensport bis zum Leistungssport erarbeiten.

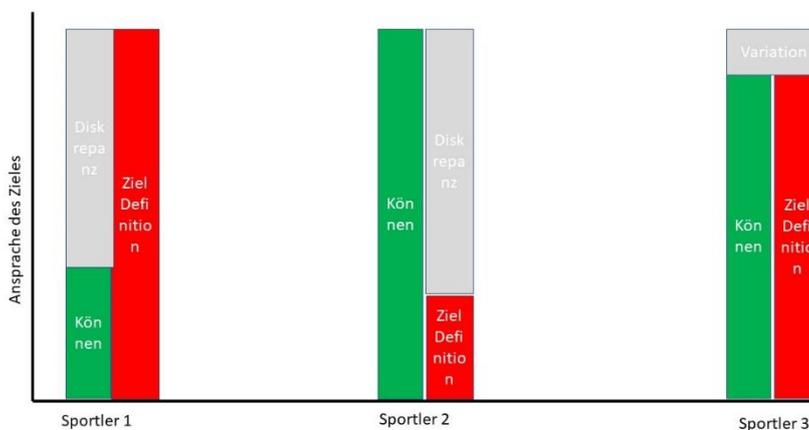


Abbildung 1 Ziele im Sport und Beschreibung





Die Zielsetzung sollte das Können und die Fähigkeiten des Sportlers abdecken. Die Variation zwischen Ziel und Können sollte auf einer Ebene sein, damit die Ziele kurz über den Fähigkeiten liegen und auch erreichbar sein, aber keine Enttäuschung daraus resultiert, da es übermächtige Ziele sind.

### **Zielsetzung für die Zielsetzung bei Sport insbesondere bei Sportverletzungen**

Bei Sportverletzungen kann man davon ausgehen, dass auch die Grundbedürfnisse des Menschen betroffen sind. Daher ist es besonders wichtig, dass die Trainer in diesem Fall eine wichtige Rolle übernehmen.



Abbildung 2 Grundbedürfnisse nach Grawe

In der Abbildung sind die Grundbedürfnisse abgebildet. Bei Verletzungen ist meist ein Part in diesem Quadrat gestört. Dieses Feld sollte besonders herausgearbeitet werden.

### **Grundlegende Methodik**

In der Sportpsychologie geht es grundlegend um Fragebögen und Fragestellungen. Eine gezielte und aufrichtige Beantwortung der Fragen ist wichtiges Ziel zum Sportler, auch eine genaue Analyse des Gesagten ist ein elementarer Grundstein in der Einschätzung.

Zum Beispiel der AMS-Bogen (zu finden unter [www.bisp-sportpsychologie.de](http://www.bisp-sportpsychologie.de)) bietet einen Anhalt zu den Motiven. In der Reha-Phase sind andere Bögen von besonderer Güte.

Nach der Erfragung ist insbesondere die Bewertung der Aussagen und auch die sportlichen Erfolge bis zu diesem Zeitpunkt und Möglichkeiten zu bewerten. Ein Gesamtbild aus diesen Bereichen führt dann zu einer Intervention, die erfolgreich sein kann. Gute Sportpsychologen können Leistungsfördernd wirken. Dagegen können falsch verstandene Signale oder extern motivierte Zeile konträr wirken und die Leistung schwächen.

Gerade bei Verletzungen ist es von besonderem Interesse, Ziele/Wünsche in ein vernünftiges Gleichgewicht mit der Leistung zu bringen.





**Beispiel:**

Sportler, männlich 25 Jahre Gewichtheben, Verletzung am Ellenbogen

Die Verletzung hat sich der Sportler im Zuge eines Versuchs mit viel zu hohem Gewicht zugemutet.

Er möchte gern wieder in Sport und an Meisterschaften heben.

Die Motivation stimmt, ist internistisch, Im Gegensatz zu vielen Mannschaftssportarten ist der extrinsische Druck, wann siehst du wieder Stammplatzgarantie usw. in diesem Bereich geringer

Verletzung der Grundbedürfnisse:

Kontrolle, ich konnte das Gewicht nicht halten

Verletzung der Bindung, der Trainer hat gesagt ich muss das tun, jetzt tut es mir weh

Unlustvermeidung oder Schmerzvermeidung, ist nicht gegeben

Selbstwerterhöhung: Evtl. lachen alle Sportler über mich

Allein das zeigt das es ein komplexes Gemenge gibt. Die Selbstwerterhöhung ist ein nur in uns Menschen wohnendes Gefühl. Daher ist es primär das einfachste zu trainierende Gefühl. Die anderen drei Bedürfnisse sind in älteren Teilen des Gehirns angesiedelt und somit wichtiger bei der Beurteilung.

