

Sportpsychologisches Tool

Herausfinden des individuell optimalen Aktivationsgrad des Sportlers vor Wettkämpfen

Ziel des Tools: Analyse des eigenen Anspannungs-Entspannungszustands vor Wettkämpfen

Dieses Tool ist hilfreich, wenn sich die Sportlerin / der Sportler häufig nicht im individuell für ihn/sie optimalen Aktivationsgrad vor sportlichen Höhepunkten befindet und deshalb im Wettkampf oftmals nicht die Bestleistung abrufen kann (*bspw. ist der Athlet/die Athletin zu nervös vor einer sportlichen Herausforderung, die negativen Gedanken kreisen und die Muskeln sind verkrampft. Oder im Gegensatz dazu wenn die Sportlerin/ der Sportler noch nicht „voll da“ ist, wenn es los geht, was ebenfalls eine geringere Leistungsfähigkeit zur Ursache haben kann*). In diesen Fällen ist es ratsam, mit dem Sportler nach den Wettkämpfen den Anspannungs-Entspannungszustand zu reflektieren und diesen mit der tatsächlichen Leistung und weiteren sportartspezifischen Parametern zu vergleichen, um so nach erfolgten Wettkämpfen herauszufinden, bei welchem individuellen Aktivationsgrad die beste Leistung abgerufen werden konnte und dies als Richtwert für zukünftige Wettkämpfe zu erhalten.

Wie geht's?

Die Athletin/ der Athlet sollte unmittelbar nach dem Wettkampf das Arbeitsblatt „Anspannungs-Entspannungs-Protokoll“ selbstständig ausfüllen und reflektieren (siehe nächste Seite):

Arbeitsblatt: ANSPANNUNGS-ENTSPANNUNGS-PROTOKOLL

Mit diesem Analysebogen kannst Du Deinen Anspannungszustand im Training oder Wettkampf festhalten. Bewerte dafür bitte in der folgenden Tabelle Deinen körperlichen und gedanklichen Anspannungszustand auf einer Skala von 1 (sehr entspannt) bis 10 (sehr angespannt).

Beispiele:

	Sehr entspannt (1)	Sehr angespannt (10)
Körper	Schwerfällig, wenig Spannung in den Muskeln, schlapp, gähnen	Sehr hoher Puls, verkrampfte Muskeln, flaes Gefühl im Magen, schwitzige Hände
Gedanken und Gefühl	Schläfrig, müde, die Gedanken fühlen sich träge an, Konzentration eher gering	Nervös, Ängstlich, sorgenvolle, negative Gedanken

Zeitpunkt	Anspannungszustand	Beschreibung
Am Abend vorher		
Körper:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Gedanken und Gefühl:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Beim Aufstehen		
Körper:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Gedanken und Gefühl:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Fahrt zur Wettkampfstätte		
Körper:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Gedanken und Gefühl:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Ankunft an der Wettkampfstätte		
Körper:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Gedanken und Gefühl:	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	

<p>Beim Warmmachen</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	
<p>Kurz vor dem Wettkampf</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	
<p>Wettkampfbeginn</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	
<p>Während der Pausen</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	
<p>Nach den Pausen</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	
<p>Nach dem Wettkampf</p> <p>Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p> <p>Gedanken und Gefühl: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10</p>	

Effekt?

Die Athletin / der Athlet lernt, sensibler in sich selbst „hinein zu horchen“, welcher Aktivationsgrad für ihn /sie der optimal beste ist. Manche Athleten brauchen ein hohes Anspannungsniveau, um ihre beste Leistung abrufen zu können. Andere hingegen benötigen eine große Portion Gelassenheit, um gut performen zu können. Dies gilt es herauszufinden. In einem nächsten Schritt kann überlegt werden, mit welchen Mitteln/Tools das eigene Anspannungsniveau herunter- bzw. hoch reguliert werden kann. (Für Tipps / Anregungen / Hilfen schauen Sie mal in den Bereich Selbstregulation rein, da finden Sie einige spannende Techniken).