

Sportpsychologisches Tool Schutzschild

Ziel des Tools: Konzentration bei sich und dem Wettkampf behalten

Der Wettkampf stellt im Vergleich zum Training eine ungewohnte Situation dar. Durch Zuschauer oder eine ungewohnte Umgebung kann es zur Ablenkung des Sportlers kommen. Er wird gestört und kann sich nicht mehr konzentrieren. Durch das imaginäre Schutzschild ist er vor äußeren Störfaktoren geschützt.

Wie geht's?

Der Athlet stellt sich vor, dass sich um ihn herum eine schützendes Schild, beispielsweise aus Glas oder einer elektrostatischen Schicht, ähnlich wie bei Superhelden, befindet. Der Athlet kann diese bereits zur Aufwärmphase um sich herum entstehen lassen oder aber erst kurz vor dem Wettkampf. Sie umgibt ihn wie ein Schutzschild. Er selbst kann hinaus schauen, aber alle äußeren Faktoren, die ihn ablenken oder stören könnten, prallen an dem Schild ab. So ist der Athlet für sich alleine und kann sich vollkommen auf sich und seine Handlungen konzentrieren.

Effekt

Der imaginäre Schutzschild wirkt wie eine Mauer an dem negative Einflüsse und Ablenkungen von außen abprallen und gar nicht erst zum Athleten durchdringen können. Auf diese Weise wird der Athlet nicht abgelenkt und kann sich auf sich und seine sportliche Aufgabe konzentrieren.

