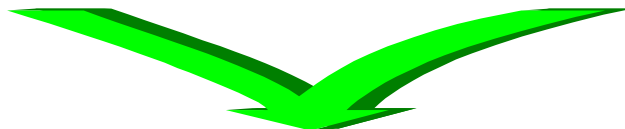


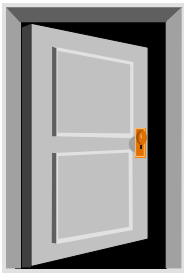
Das eigene Leistungspotential kann nur dann voll ausgeschöpft werden, wenn neben körperlichen und geistigen Fertigkeiten auch emotionale Stärke (= treibende Kraft) vorhanden ist.

Ursachen?

Wirkungen?



WAS KANN MAN TUN ?



Man kann nicht körperlich entspannt sein und innerlich angespannt sein!

Mit der körperlichen Entspannung löst sich auch die psychische Anspannung!

Verminderung der Nervosität

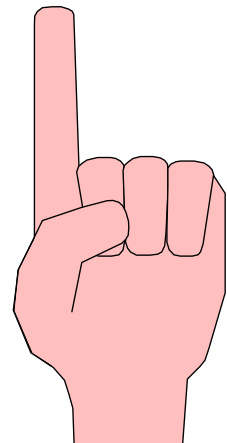
a) Vor dem Wettkampf z. B. durch

- 1.) Mentales Üben von Fertigkeiten und Bewegungsabläufen
- 2.) Positive Selbstdarstellung
- 3.) Affirmation (Bekräftigung)
- 4.) Einfaches körperliches Training einer bestimmten Bewegungsfolge mit nachfolgender Bewertung
- 5.) Ziele unterteilen
- 6.) Angst in positive Erregung umwandeln

- 7.) Nervöse Anspannung in Energie umwandeln
- 8.) Das Schlimmste erwarten
- 9.) Ablenkung
- 10.) Andere Methoden ?????

b.) Während des Wettkampfes

- 1.) Problembox
- 2.) Ruhiger Platz
- 3.) „Als wenn..... „ - Visualisierung (**Bildliche Vorstellung**)
- 4.) Konzentration auf ein Bewegungsmuster
- 5.) Aufgabenbezogene Gedankenmuster aufbauen
- 6.) Das Visualisieren von Musik



c.) Wie man mit einem traumatischen Erlebnis fertig wird

Voraussetzung: Man kann sich an den unangenehmen Vorfall erinnern und ihn nicht aus seinem Bewusstsein verdrängen!

- 1.) Zunehmende Desensibilisierung
- 2.) Visualisiertes Verändern des Geschehens

Ziel: *Negativbild abmildern und damit gleichzeitig die negative Reaktion verhindern.*

Weg:- *traumatisches Erlebnis visualisieren*



- Entspannen und Positive Alternativen überlegen
- erneutes Visualisieren aber mit „positivem Ende“
- abgewandelte Geschichte dem Trainer erzählen
- „Neue Version“ täglich ca. 5 min mehrmals visualisieren

- 3.) Teilziele setzen
- 4.) Andere Methoden