

## **THEMEN**

### **Motivation und Zielsetzung**

Ziele sind es die uns tagtäglich antreiben und unserem Verhalten überhaupt erst eine Bedeutung geben. Dabei können Ziele sehr vielseitig sein. Wir können uns zum einen das Ziel setzen heute Abend noch unseren Schreibtisch aufzuräumen oder aber an den Olympischen Spielen 2024 in Paris teilnehmen zu wollen.

Im Leistungssport begegnen uns meist Ziele welche weit in der Zukunft liegen und für die wir Monate oder sogar Jahre trainieren. Eine richtige Zielsetzung bzw. ein Zielsetzungstraining kann uns dabei helfen unsere Motivation, Aufmerksamkeit und unser Selbstvertrauen zu stärken und somit unsere Ziele besser zu erreichen.

### **Konzentration**

Ob vom Trainer oder der Trainerin, von Teamkollegen/-innen oder von dir selbst: "Konzentrier dich!" ist ein Appell der in allen Sportarten und in allen Leistungsklassen anzutreffen ist. Konzentration ist im Leistungssport elementar. Konzentration hilft uns unseren Fokus auf unsere Mitspieler/-innen, den/die Gegner/-in und/oder uns selbst zu legen um optimal funktionieren zu können. Dabei kann dir Konzentrationstraining helfen auch bei starker äußerer Ablenkung auftretenden Ängsten oder störenden Gedanken weiter leistungsfähig zu bleiben.

### **Wettkampfangst**

Wettkampfangst ist eines der weitverbreitetsten Herausforderungen im Hochleistungssport. Jede/-r Sportler/-in kennt das Herzklopfen vor dem Start oder die feuchte und kalten Hände vor einer wichtigen Situation. Das Auftreten von solchen Angstphänomenen in Drucksituationen ist ein natürliches Phänomen und kann sogar zur Leistungssteigerung genutzt werden. Handelt es sich aber um eine übersteigerte Erregung oder Besorgnis kann diese Konzentrationsstörungen und somit eine Leistungsminderung hervorrufen.

### **Erholung und Schlaf**

Trainings- und Wettkampfpausen sowie ausgleichende Tätigkeiten (z.B. Saunieren) sind keine lästigen Zwangspausen oder gar verschwendete Zeit. Erholung im Sport ist elementar um Höchstleistungen entwickeln und im Wettkampf abrufen zu können. Bei der Suche nach Gründen für schlechtere Leistungen stellen wir uns unweigerlich die Frage, ob wir überhaupt ausgeruht genug waren. Haben wir womöglich noch den schweren Wettkampf von letzter Woche in den Knochen oder haben wir vergangene Nacht einfach nicht gut geschlafen? Bei der Erholung im Sport geht es allerdings nicht allein um die Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch um die Regeneration des Geistes. Schlaf ist eine wesentliche Erholungsmaßnahme und bietet im Leistungssport ein hohes Regenerationspotential, welche jedoch von vielen Athleten nicht voll genutzt wird. Schlafhygiene stellt hierbei ein effektives Werkzeug dar einen guten und erholsamen Schlaf zu fördern.

### **Kommunikation**

Leistungssportler/-innen werden heutzutage in vielen Bereichen von Betreuern/-innen und Trainern/-innen unterstützt. Dies bietet zum einen Chancen kann aber auch zu neuen Konflikten und somit zu einer Leistungsminderung führen. Sprichwörtlich kann hier der Schlüssel zum Erfolg in einer guten Kommunikation liegen. Nicht nur wie wir mit anderen sprechen, sondern auch welche Körperhaltung und welchen Umgang wir miteinander pflegen wirkt sich auf unser Umfeld aus. Ob im Kontakt mit Trainern/-innen oder Mitspielern/-innen, Gegner/-innen, etc. ist es wichtig sich seiner Wirkung bewusst zu sein und diese zu nutzen.

### **Umgang mit Verletzungen**

Verletzungen sind eine der häufigsten auftretenden Krisen in der Laufbahn von Leistungssportlern und können im schlimmsten Fall sogar zum Ende der Karriere führen. In der Reha muss nicht nur der Muskel, die Sehnen oder Bänder wieder heilen, sondern wir müssen auch lernen mit unserer Verletzung und deren Folgen umzugehen. Eine sportpsychologische Intervention kann dir dabei helfen mögliche Ängste vor neuen Verletzungen abzubauen, deine Heilung zu unterstützen und zu verschnellern. Der durch die Verletzung resultierende Trainingsrückstand lässt sich sogar durch sportpsychologische Trainingsformen reduzieren so dass Athleten/-innen schneller voll ins Training und in den Wettkampf einsteigen können.

### **Teambuilding**

In den meisten Sportarten agieren Athleten/-innen als Team oder sind Teil einer Mannschaft. Sogar abseits von typischen Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball oder Handball sind wir auf unsere Teamkollegen/-innen angewiesen, z.B.: im Biathlon in der Staffel oder im Tennis im Doppel. Ein Teambuilding kann helfen einen positiven und vertrauensvollen Zusammenhalt zu schaffen damit das Team leistungsfähiger und organisierter handeln kann. Häufig werden aber auch Teambuildings zu Saisonbeginn eingesetzt um neue Mitglieder in ein Team einzugliedern und Lösungen zu finden wie man mit möglichen Austritten aus dem Team umgehen kann.