



Sportpsychologie und Mentales Training

Forschungsbereiche, Anwendungen, Ausbildungsmöglichkeiten

After-Study-Veranstaltung FAPS, Universität Zürich

Zürich, 19. November 2013

Jan Rauch

Ausdauersport: Es geht noch mehr...

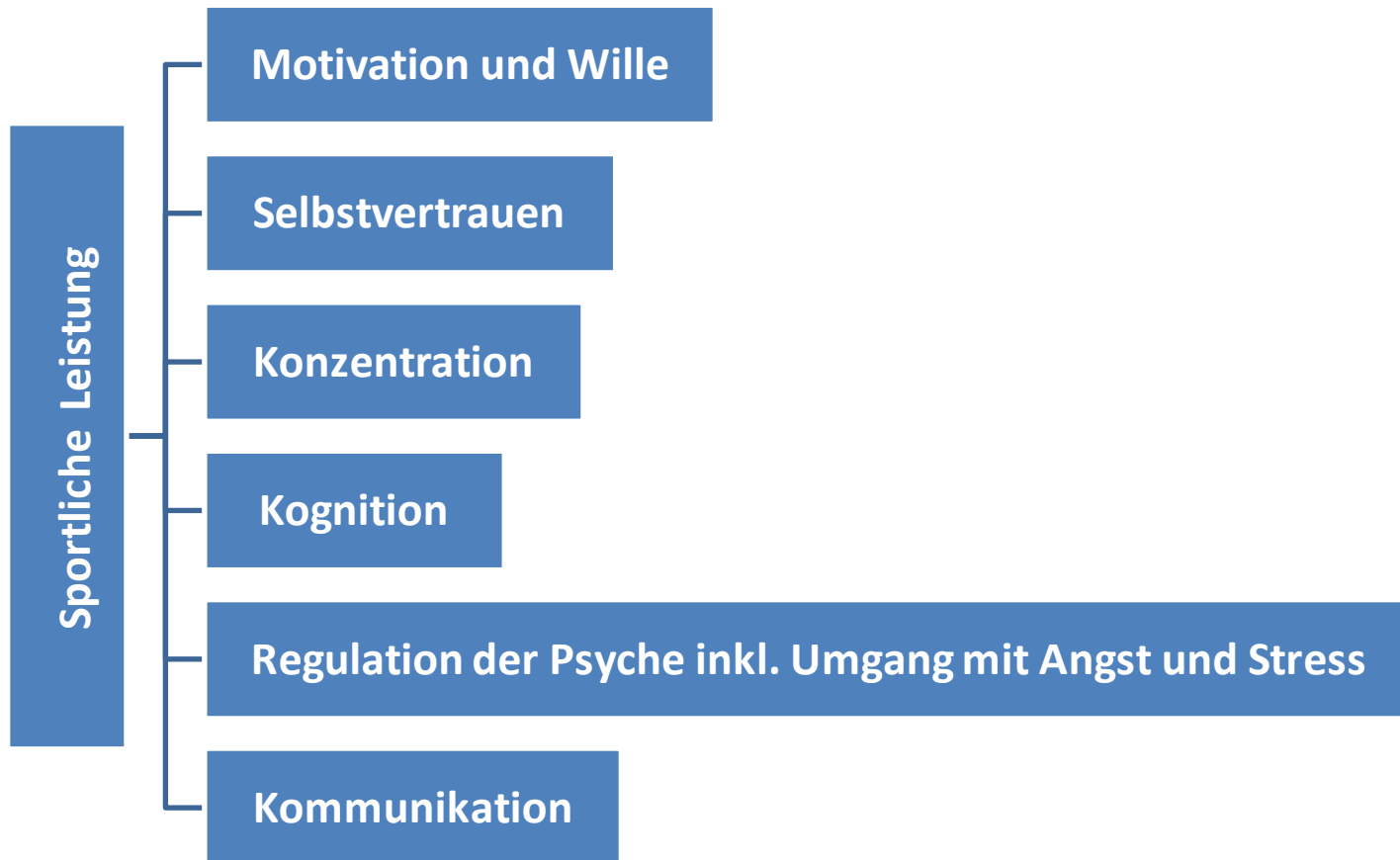
- Tour de France: 22 Tage (168'000 kcal)
 - Race Across America: 12 Tage (180'000 kcal)
 - Running Across America: 79 Tage (340'000 kcal)
 - Südpol-Expedition (Scott, Wilson & Bowers, 1911/12): **159 Tage** (1'000'000 kcal)
- **FAZIT:** Heutige Ausdauerathleten bewegen sich offenbar nicht am Limit!

„Psyche“ als limitierender Faktor?

Tests zu Ausdauerbelastungen zeigen, dass Ausdauerübungen oft aufgrund von «Belastungs-Schmerzen» abgebrochen werden:

- trotz bestehender Kapazitäten des Herz/Lungen- sowie des Stoffwechselsystems.
- motivationale Prozesse und zusätzliche Willensanstrengung können jedoch zur Bereitstellung von Leistungsreserven beitragen.
- Exekutive Funktionen werden insbesondere dem präfrontalen Kortex zugeordnet. Zur Überwindung von Schmerzen und Belastung kommt der **Selbstkontrolle** eine Schlüsselrolle zu.

Psychologische Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung



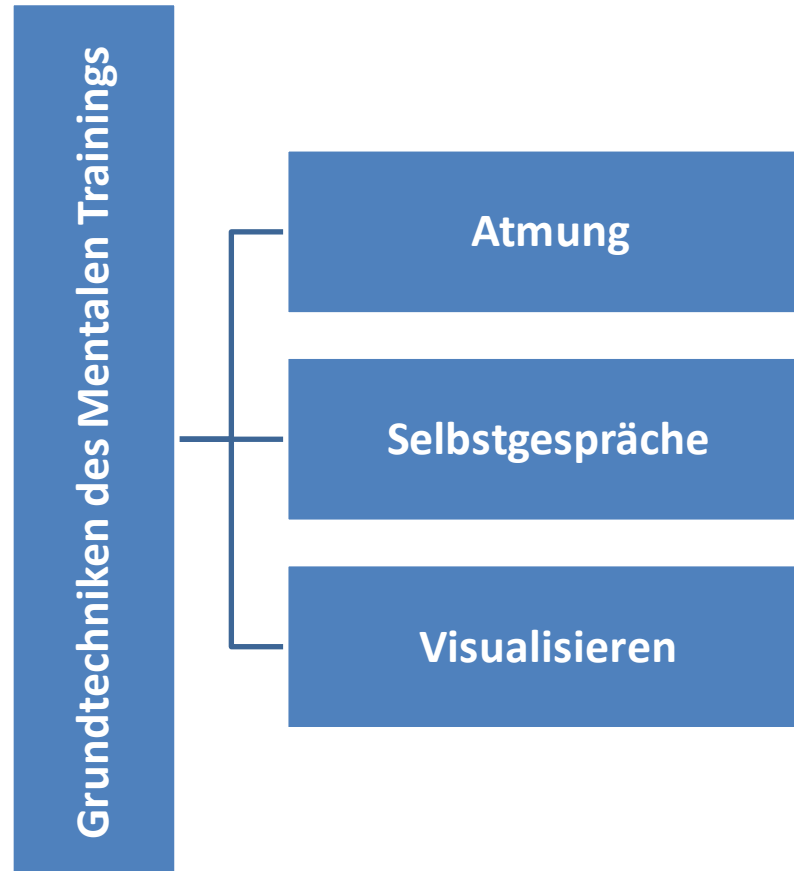
Südpol-Mission von Shackleton 1914-1916

Teammitglieder wurden nach **fünf Kriterien** ausgesucht:

- Körperliche Ausdauer
 - Optimismus
 - Geduld
 - Idealismus
 - Mut
- } Physis
- } «Psyche»

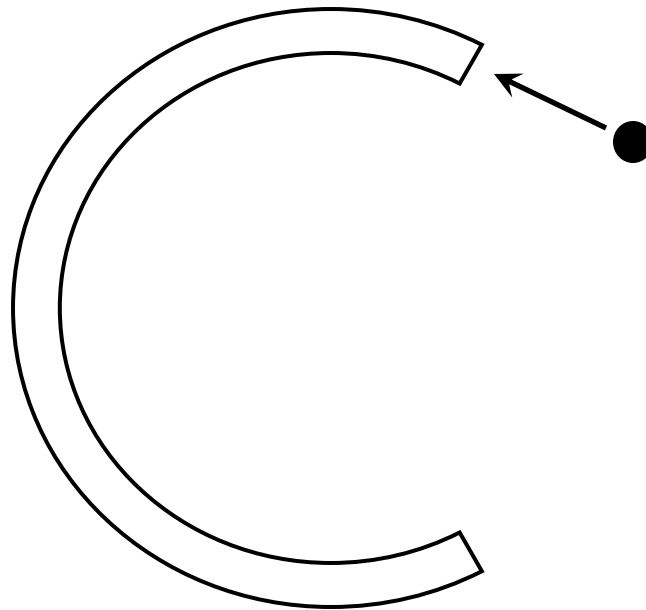


Die drei Grundtechniken des mentalen Trainings



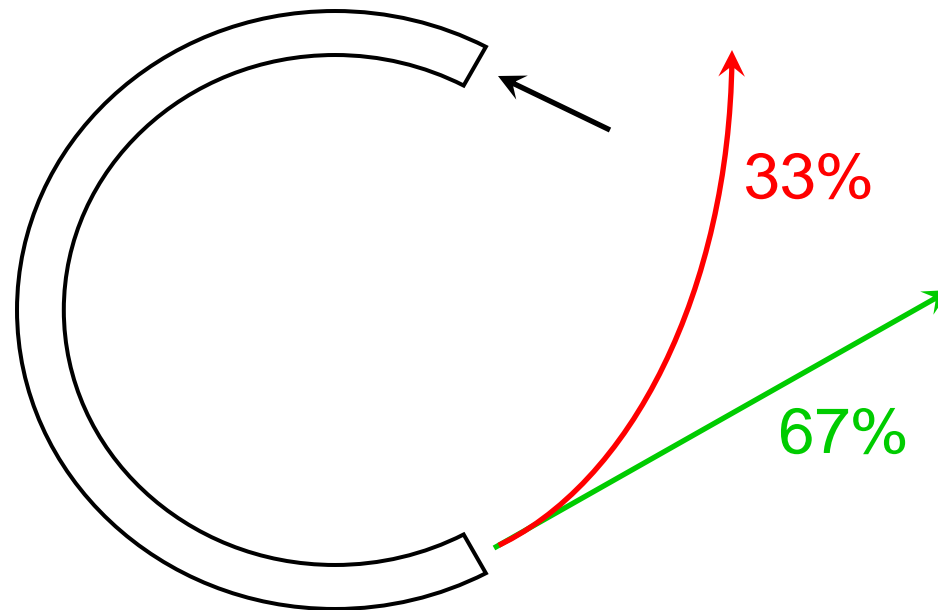
Intuitive Physik im Sport

- Misskonzepte über Bewegung bei Erwachsenen



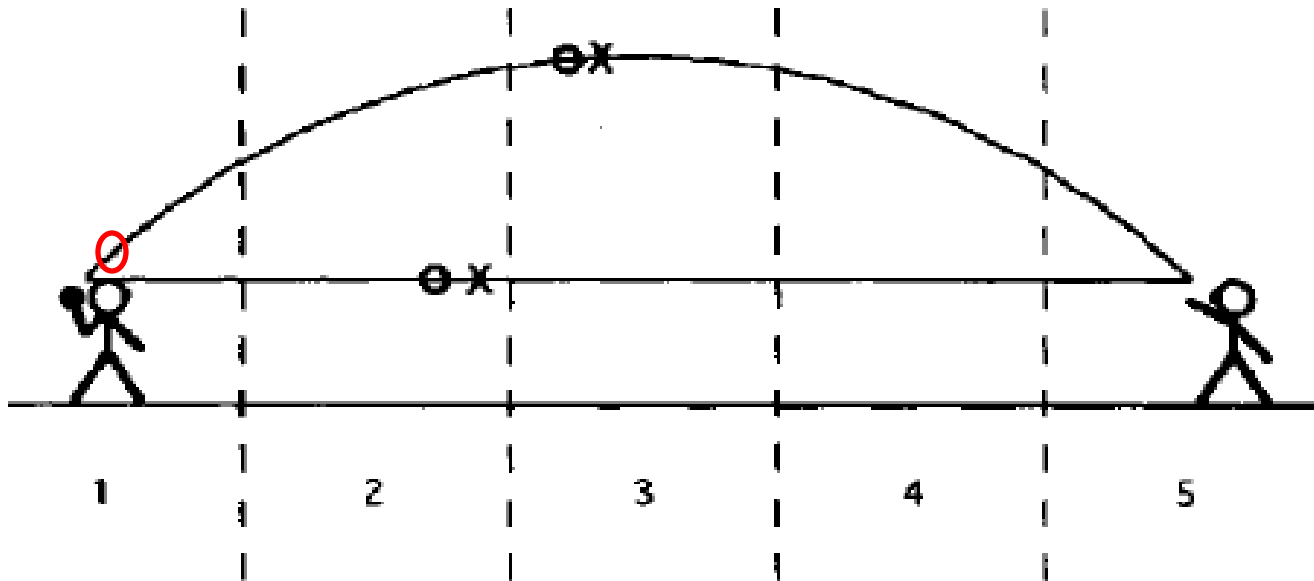
Intuitive Physik im Sport

- Misskonzepte über Bewegung bei Erwachsenen



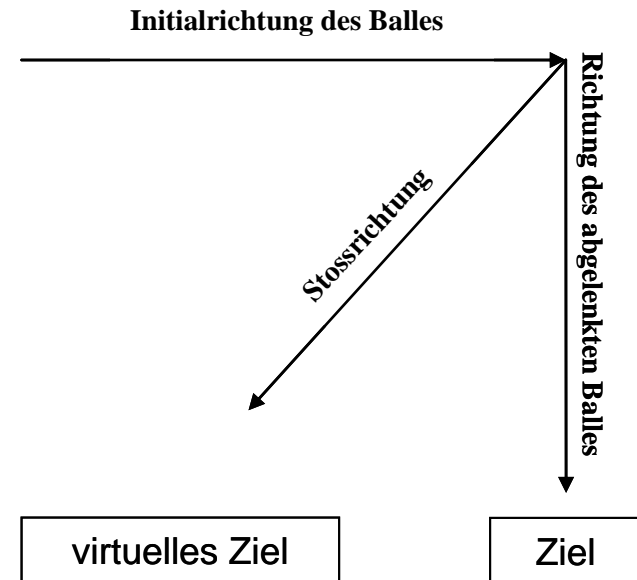
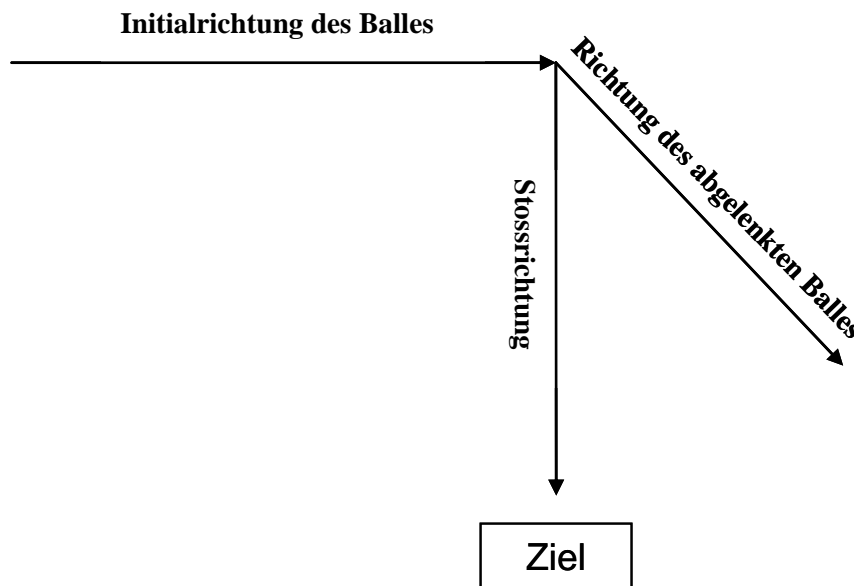
Intuitive Physik im Sport

- Misskonzepte über Bewegung bei Erwachsenen



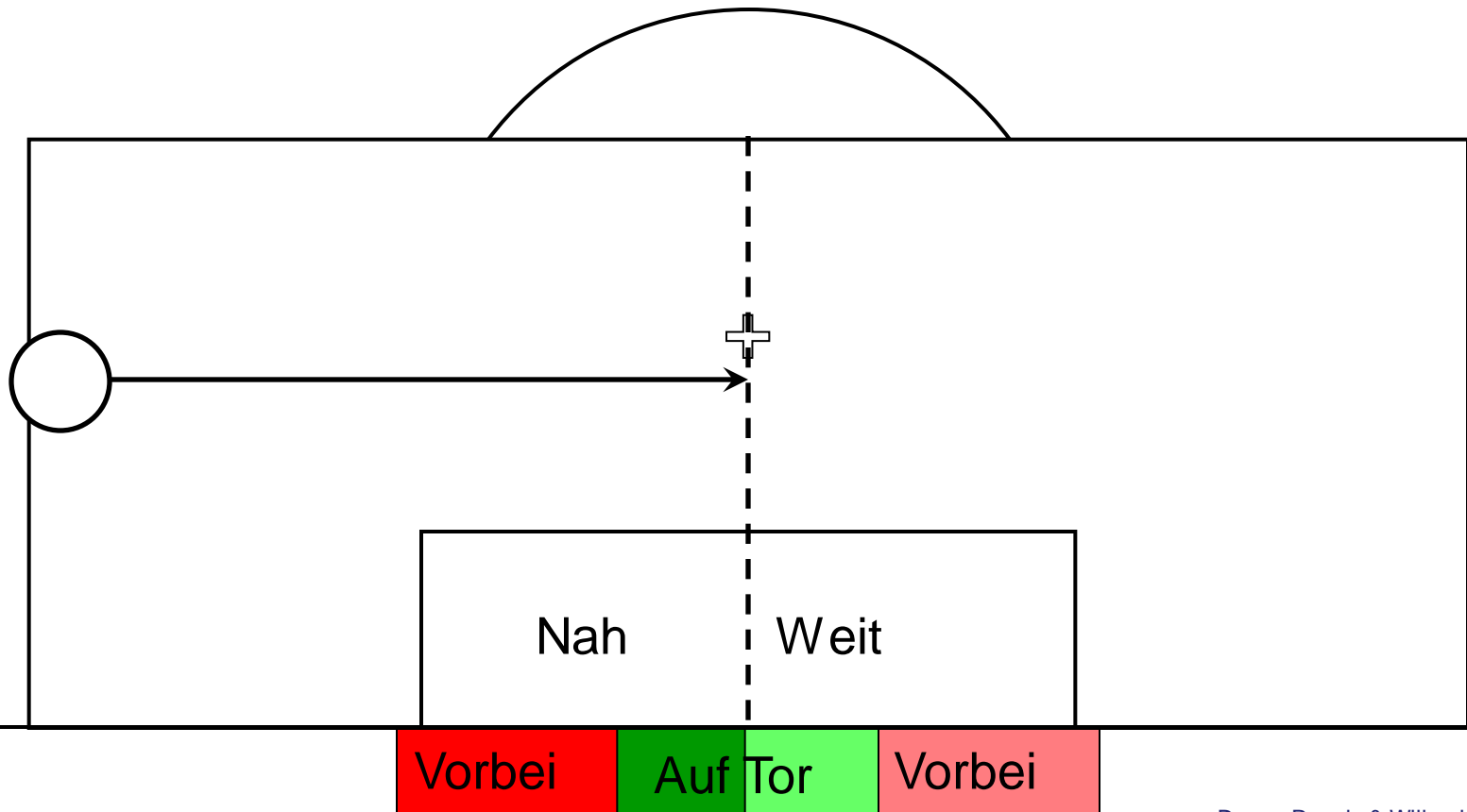
Intuitive Physik im Sport

- Misskonzepte über die Stosskraft



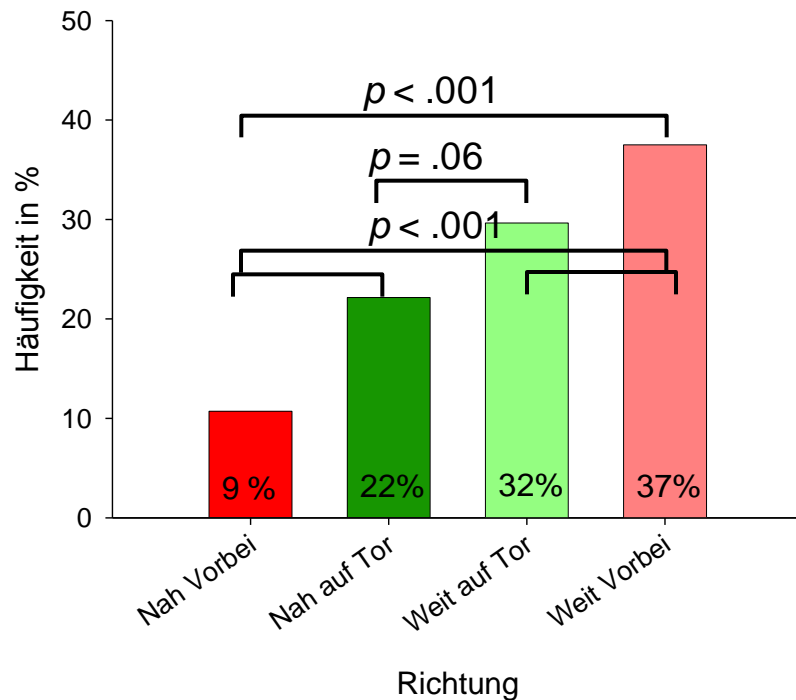
Post-Hoc-Studie

Richtung des Balles

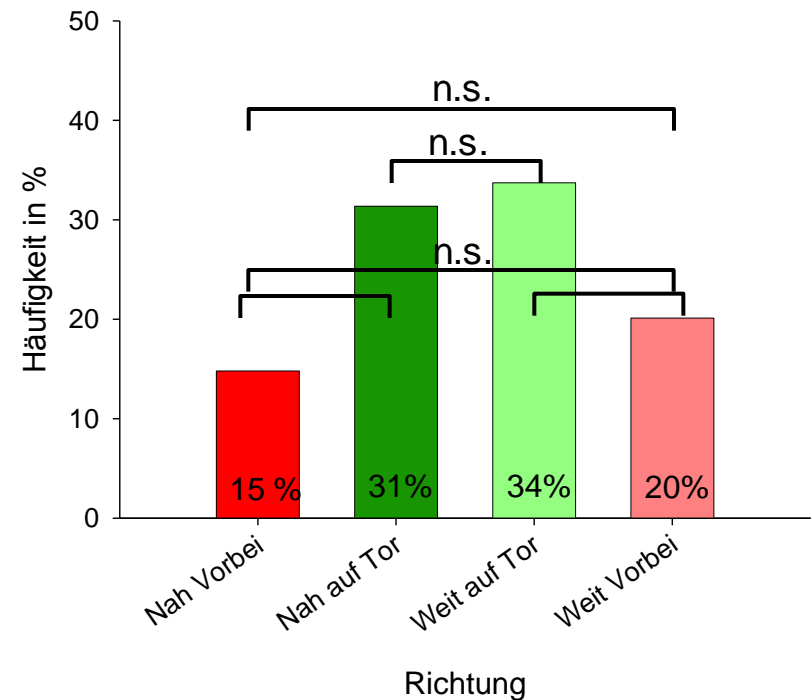


Post-Hoc-Studie

Kopfbälle



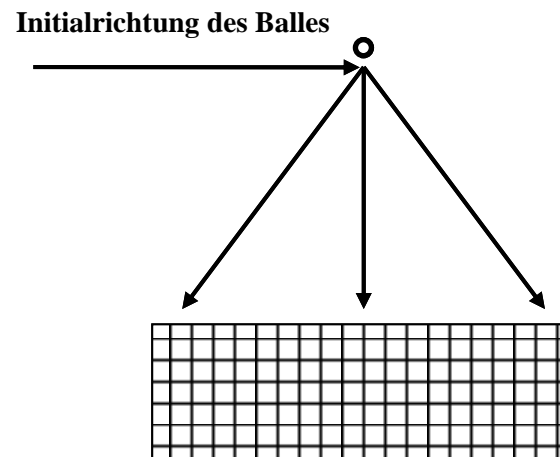
Andere Abnahmen



Zwei parallele Versuchsreihen:

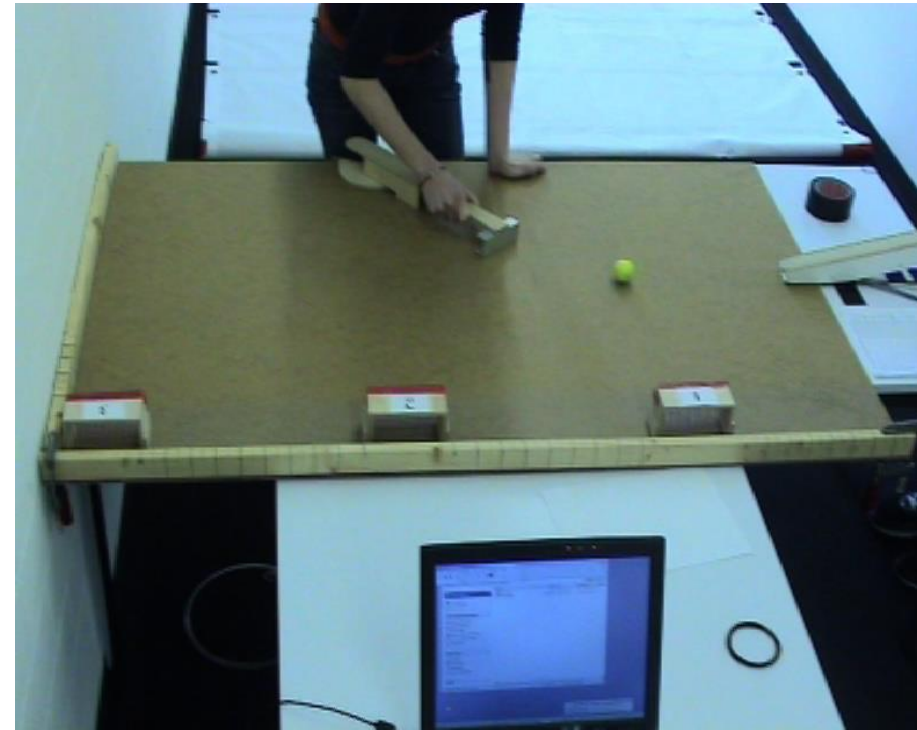
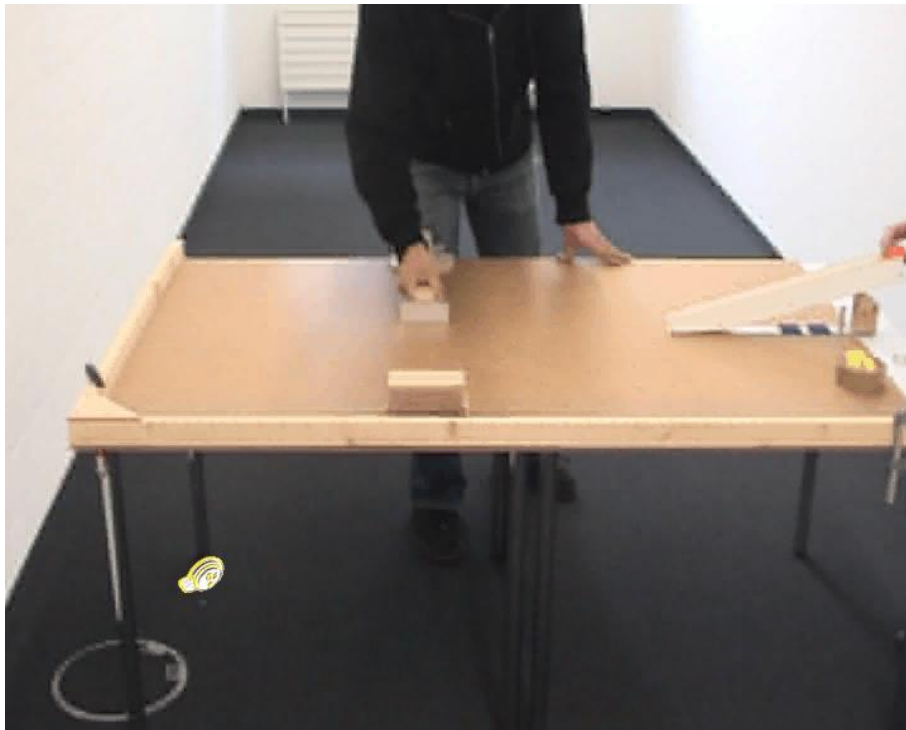
Ablenkung von

- über einen Tisch rollenden (Golf-) Bällen
- Standard-Flankenbällen mit Ballmaschine



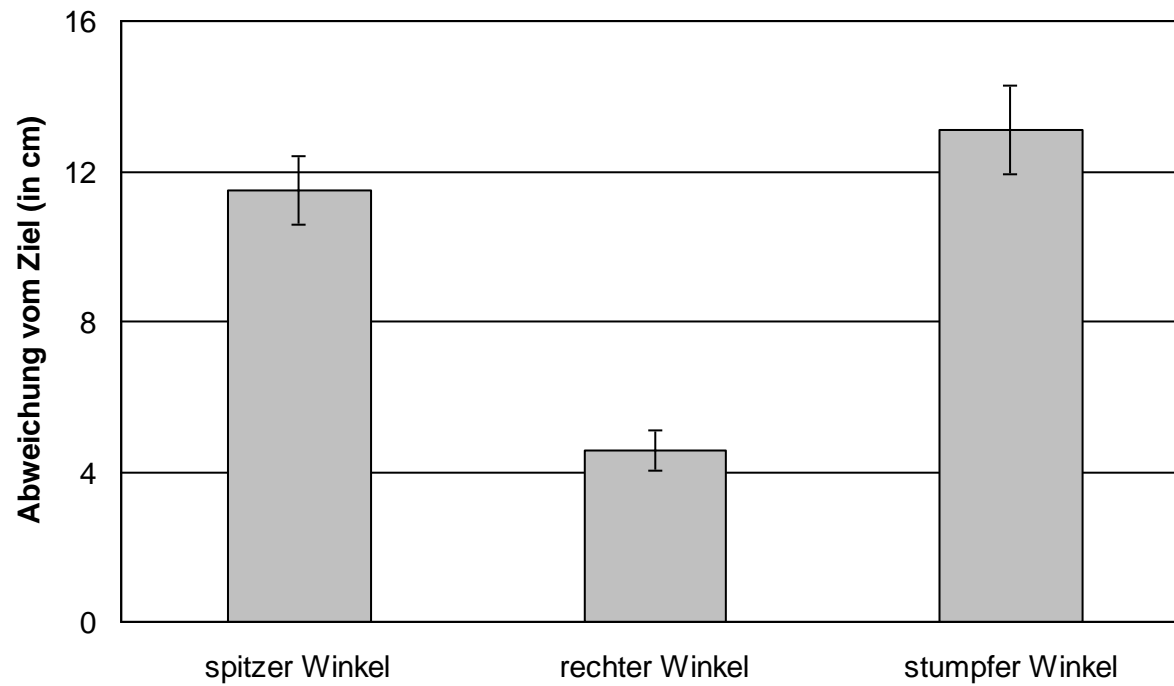
Experiment 1

- Labor
- Drei Instruktionen (between): implizit, explizit, keine
- Zeitdruck (within): ja / nein
- Ballerfahrung
- AV: Distanz zum Ziel



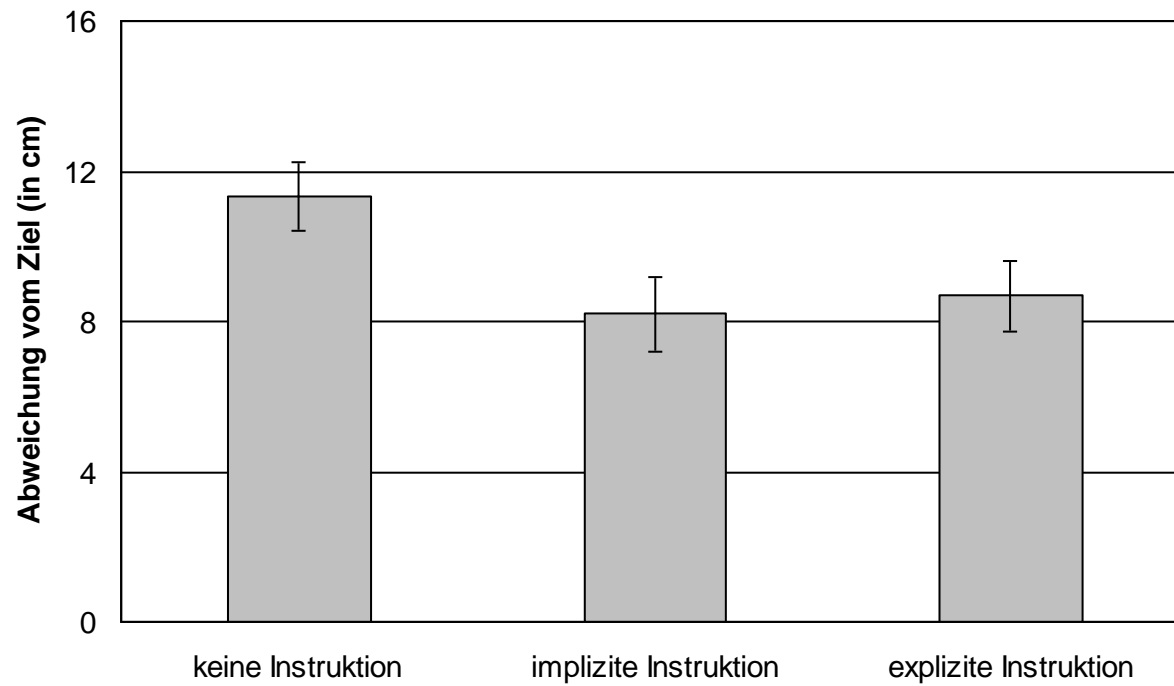
Winkel

$F(2, 146) = 29.1, p < .001, \eta^2 = .29$



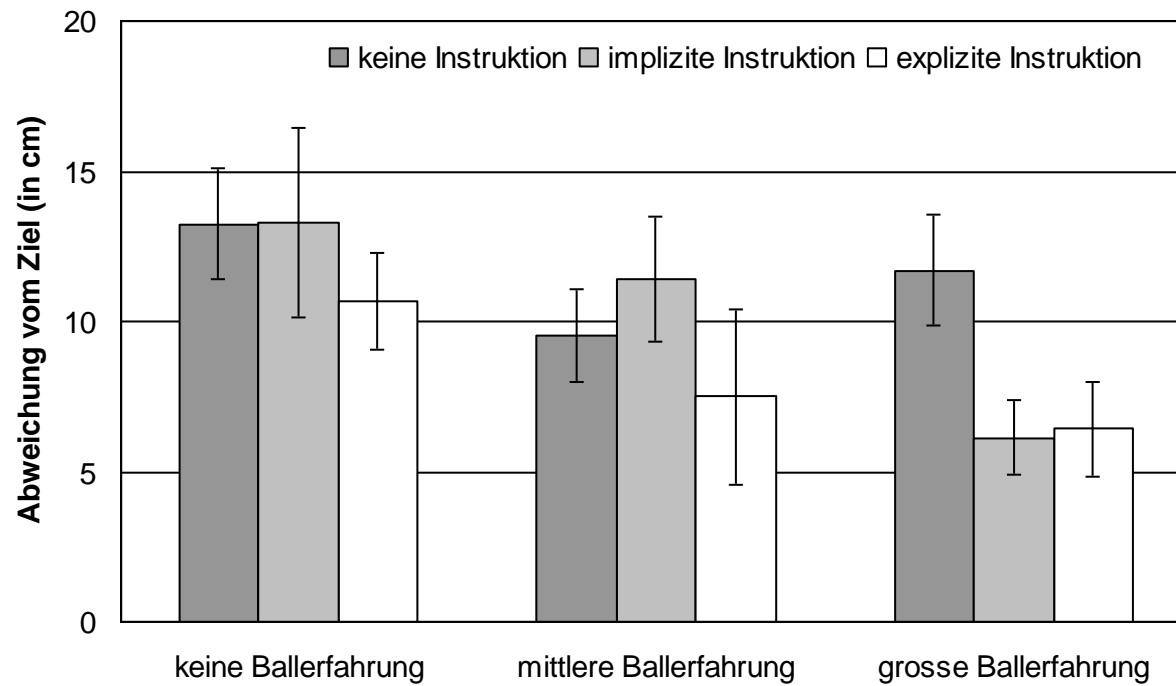
Instruktion

$F(2, 64) = 3.17, p < .05, \eta^2 = .19$



Ballerfahrung × Instruktion

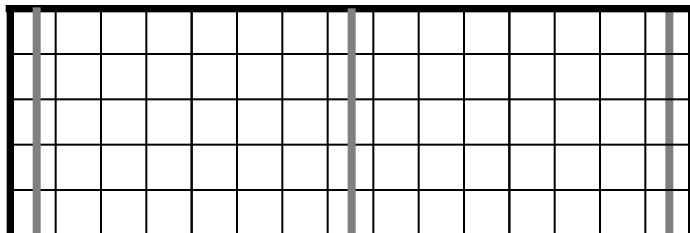
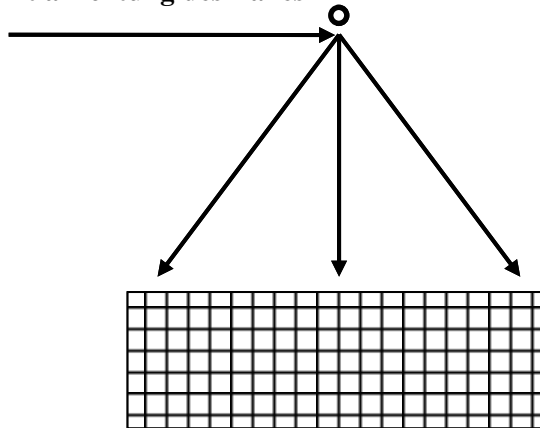
$F(2, 29) = 3.37, p < .01, \eta^2 = .29$



Experiment 2

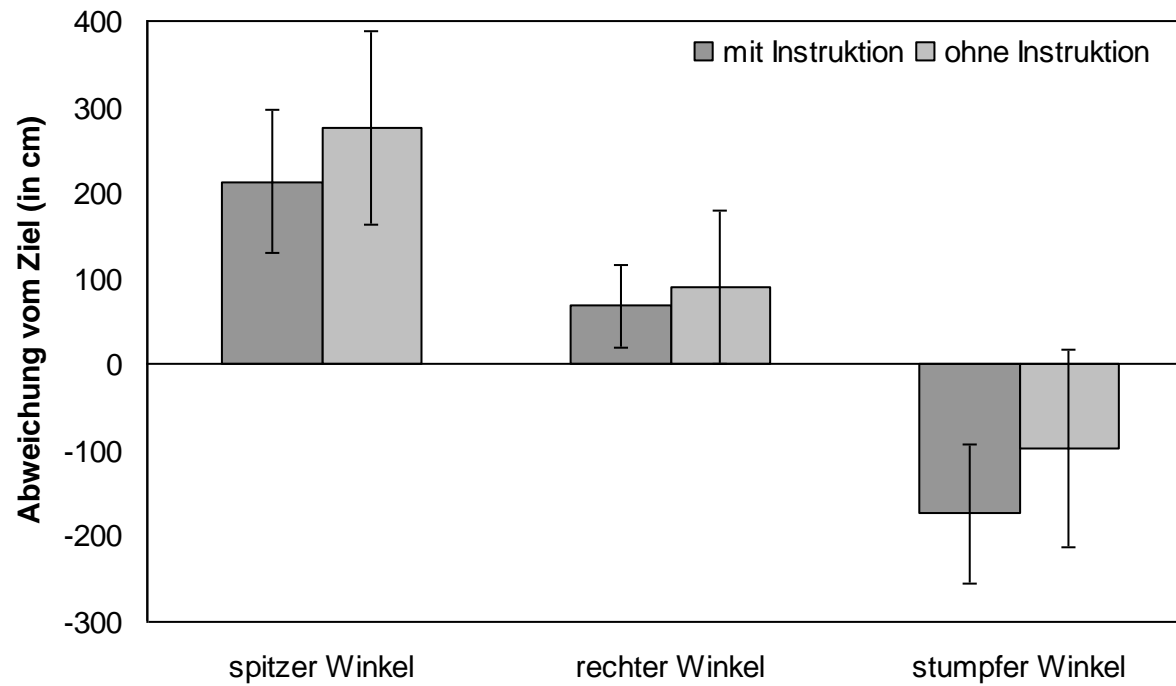
- Fussballfeld
- Zwei Instruktionen (between): kombiniert, keine
- AV: Distanz zum Ziel

Initialrichtung des Balles



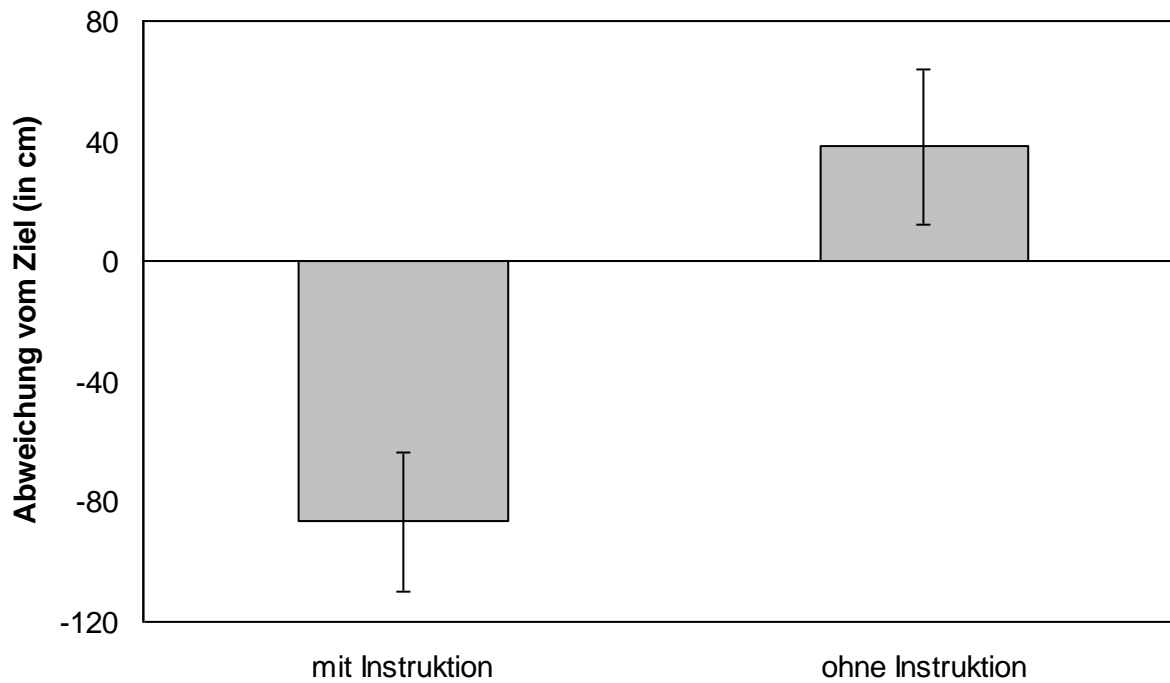
Instruktion

4. Liga: $F(1, 15) = .48, ns, \eta^2 = .03$



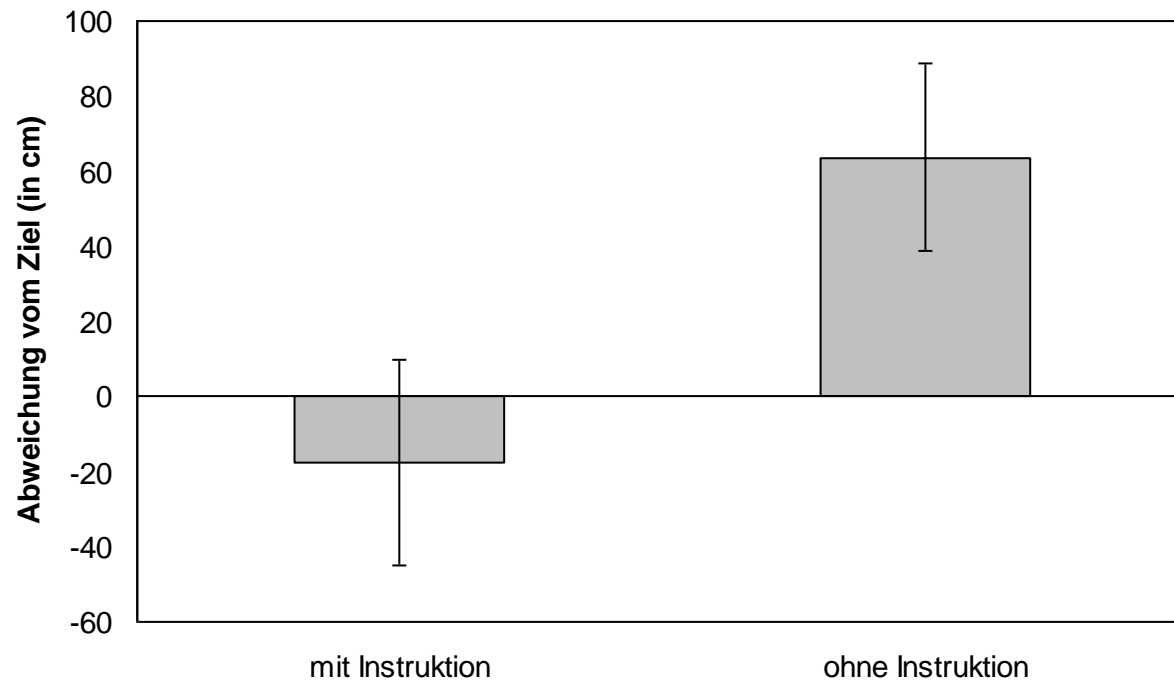
Instruktion

3. Liga: $F(1, 13) = 12.83, p < .05, \eta^2 = .81$



Instruktion

2. Liga: $F(1, 20) = 4.85, p < .05, \eta^2 = .20$



Sportpsychologie und Mentales Training: Ausbildungsmöglichkeiten

- **Universität Bern:**
- **DAS Sportpsychologie (30 ECTS)**
 - Voraussetzung: MSc. oder Lic. in Psychologie; Sportwissenschaft ‚sur dossier‘
 - 3 Jahre, berufsbegleitend: 17 Blöcke à 3 Tage
 - Fachpsychologe/in für Sportpsychologie FSP

- **Institut für Angewandte Psychologie IAP:**
- **CAS Psychologisches und mentales Training Sport (15 ECTS)**
 - Ca. 1 Jahr, berufsbegleitend: 26 Tage
 - Verkürztes Aufnahmeverfahren SASP

- **DAS Sport- und teampsychologische Methoden IAP (30 ECTS)**
 - Voraussetzung: CAS Psychologisches und mentales Training Sport PLUS
CAS Teams erfolgreich steuern und begleiten

Sportpsychologie und Mentales Training: Ausbildungsmöglichkeiten

- **Matin-Luther-Universität Halle-Wittenberg:**
- M.A. in Angewandter Sportpsychologie
 - Voraussetzung Bsc. in Psychologie oder Sportwissenschaft (120 LP)
- **FEPSAC:**
- European Masters Studies in Sport and Exercise Psychology (EMSSEP, 60 ECTS)
 - Voraussetzung BSc. in Psychologie, Sport- oder Gesundheitswissenschaften
- **ASP:**
- Curriculum ‘Sportpsychologie im Leistungssport’
 - Voraussetzung: MSc. in Psychologie oder Sportwissenschaften
- **ÖSB**
- Modulserie Sportpsychologisches Training im Leistungssport
- Modulserie Sportpsychologisches Coaching im Leistungssport
- Weitere ‚Master‘ in Sportpsychologie:
 - Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin
 - Business School Berlin Potsdam

Sportpsychologie

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

After-Study-Veranstaltung FAPS, Universität Zürich

Zürich, 19. November 2013

Jan Rauch