

- Individuelles Coaching
 - Coaching von Teams & Mannschaften
 - Coaching von Kindern & Jugendlichen
 - Anti-Stress- & Entspannungskurse
 - Fortbildungen, Vorträge & Seminare
- www.sebastian-altfeld.de

Entwicklung psychologischer Kompetenzen

Psychologische Eigenschaften, Fertigkeiten und Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Reflektionsfähigkeit, Teamfähigkeit oder intrinsische Motivation sind elementar für die erfolgreiche Ausübung einer Sportart oder anderer Tätigkeiten. Jedoch entwickeln wir diese nicht einfach so, sondern wie eine Technik oder die Maximalkraft. Wir erleben Einflüsse, die die Ausbildung und Verbesserung dieser Eigenschaften begünstigen. Folglich beherrschen wir eine sportliche Technik nicht von Geburt an, sondern erlernen diese durch Input von außen (z. B. Trainer, andere Sportler, Videos) und machen unsere gezielten Erfahrungen im Training, um diese zu automatisieren. Selbes gilt für psychologische Eigenschaften und Fähigkeiten. Ein selbstbewusster Sportler ist nicht von Geburt an selbstbewusst, sondern hat zufällige oder gezielte Erfahrungen gemacht, die das Selbstbewusstsein entwickeln ließen. Folglich können psychologische Kompetenzen, ähnlich wie sportspezifische Techniken oder athletische Fähigkeiten, systematisch aufgebaut und verbessert werden¹.

Im nachfolgenden sollen die einzelnen Reflektionsschritte dabei helfen, das Training psychologischer Eigenschaften in den eigenen Trainingsalltag zu integrieren

1. Welche psychologische Eigenschaft oder Fähigkeit soll entwickelt werden?

(Für Ideen, vergleiche gerne den Tree of Excellence von Altfeld (2021) unter www.sebastian-altfeld.de/tree-of-excellence/)

2. Welcher Aspekt dieser Eigenschaft soll entwickelt werden? An welchem Verhalten in welchen Situationen sieht man diesen Teilaspekt?

3. Was möchte ich verändern oder entwickeln? Wie würde sich diese Veränderung im Verhalten zeigen?

4. Was sollte ich niemals a) im allgemeinen Umgang b) im Training c) Wettkampf tun, weil es die Entwicklung oder Verbesserung der gewählten Eigenschaft verschlechtert oder blockiert?

5. Was sollte ich a) im allgemeinen Umgang b) im Training c) Wettkampf tun, weil es die Entwicklung oder Verbesserung der gewählten Eigenschaft fördert oder auslöst?

¹ Siehe dazu gerne auch:

Übungsbuch:

Altfeld et al. (2016). *Basketball Talente: Übungsübersicht zum psychologischen Training im Basketball*. Hagen:

Deutscher Basketball Bund. Kostenlos downloadbar unter www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/Broschüre-Basketball-Talent-Übungsübersicht-zum-psychologischen-Training-im-BB-Final.pdf

Nachweis der Wirkung:

Altfeld et al. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12, 725–736.

- Individuelles Coaching
 - Coaching von Teams & Mannschaften
 - Coaching von Kindern & Jugendlichen
 - Anti-Stress- & Entspannungskurse
 - Fortbildungen, Vorträge & Seminare
- www.sebastian-altfeld.de

Entwicklung psychologischer Kompetenzen am Beispiel: Selbstvertrauen

1. Welche psychologische Eigenschaft, Fertigkeit oder Fähigkeit soll entwickelt werden?

- Selbstvertrauen im Spiel

2. Welcher Aspekt dieser Eigenschaft soll entwickelt werden? An welchem Verhalten in welchen Situationen sieht man diesen Teilaspekt?

- Sportler traut sich in entscheidenden Situation Verantwortung zu übernehmen

3. Was möchte ich verändern oder entwickeln? Wie würde sich diese Veränderung im Verhalten zeigen?

- Traut sich den Ball zu fordern und mit Selbstvertrauen den entscheidenden Wurf zu nehmen

4. Was sollte ich niemals a) im allgemeinen Umgang b) im Training c) Wettkampf tun, weil es die Entwicklung oder Verbesserung der gewählten Eigenschaft verschlechtert oder blockiert?

- a) im allgemeinen Umgang
 - Ich werde niemals meinem Sportler beibringen, dass das Selbstvertrauen vom letzten Training oder Wettkampf abhängt
 - Ich werde nicht erlauben, dass mein Sportler unverhältnismäßig negativ mit sich selbst oder Mitspielern umgeht und gebe Tipps, wie sie oder er dies in eine hilfreiche Richtung entwickeln kann
 - Ich werde Sarkasmus oder Niedermachen NICHT als Hilfsmittel nutzen, um Sportler zu motivieren
 - Ich werde niemals die Fähigkeiten meiner Sportler vor anderen Menschen öffentlich in Frage stellen
 - Ich werde niemals Belohnungen ausschließlich auf gewinnen aussetzen
- b) und c)
 - Ich werde mich niemals nur auf Schwächen meines Sportlers konzentrieren
 - Ich werde nicht persönlich beleidigt sein, wenn ein Sportler Aufgaben nicht lösen kann
 - Niemals Fehler ansprechen ohne Verbesserungsvorschläge zu geben oder zu erarbeiten
 - Ich werde nie Training ohne Plan anbieten
 - Ich werde versuchen, nicht impulsiv, sondern überlegt zu reagieren
 - Ich werde niemals im letzten Training oder Spiel neue Inhalte oder Techniken einführen, die vorher nicht bekannt waren

5. Was sollte ich a) im allgemeinen Umgang b) im Training c) Wettkampf tun, weil es die Entwicklung oder Verbesserung der gewählten Eigenschaft fördert oder auslöst?

- a) im allgemeinen Umgang
 - selber Wissen was ich kann und nicht kann, um so ein selbstbewusstes Vorbild zu sein
 - Als Vorbild zeigen, dass Fehler haben und machen normal ist

- Individuelles Coaching
- Coaching von Teams & Mannschaften
- Coaching von Kindern & Jugendlichen
- Anti-Stress- & Entspannungskurse
- Fortbildungen, Vorträge & Seminare

www.sebastian-altfeld.de

- Realistische Ziele und Vorstellungen an Sportler entwickeln und kommunizieren
 - Neben dem Feld loben, wenn der Sportler sich getraut hat mit mir über Dinge zu sprechen oder etwas abzusagen. Vor allem, wenn dies eine Schwierigkeit des Sportlers ist
 - Ich konzentriere mich auf den Prozess unabhängig vom Ergebnis und verstärke mit Lob und Feedback an den passenden Stellen diese Perspektive
 - Ich spreche regelmäßig mit meinen Sportlern über deren Stärken und Schwächen, indem ich sie frage, aber auch ihnen meine Sicht gebe
- b) Im Training
 - Ich werde Trainingseinheiten vorbereiten, in denen der Sportler Möglichkeiten bekommt, vertrauen zu entwickeln
 - Lobe ich bewusst
 - Gestalte ich Übungen mit etwas Druck, in denen der Sportler positive Erfahrungen sammeln kann
 - Ich frage Sportler nach erfolgreichen Aufgaben, woran dies gelegen hat und wie sie diese Erfahrung für die Zukunft nutzen können
 - Bedanke mich für Beiträge von Sportlern, auch wenn diese nicht meinen Vorstellungen entsprachen und sie ablehne
 - Erlaube nicht den Ausdruck „ich kann das nicht“
 - Spreche meinem Sportler Mut zu
 - Bin ich mir bewusst, wie viele Fehlversuche ein Sportler realistisch hat und gebe jedem Sportler die ähnliche bzw. passende Anzahl an Fehlversuchen, bevor ich knorrigere
 - c) Im Wettkampf
 - Lobe ich bewusst
 - Benenne die Stärken meines Sportlers nochmal bewusst oder lasse diese durch den Sportler aufzählen
 - Reflektiere mit dem Sportler, wieso gerade welche seiner Fähigkeiten zu diesem Wettkampf oder Gegner passen
 - Gebe meinem Sportler die Möglichkeit in Form von Zeit und Versuchen, positive Erfahrungen sammeln zu können
 - Nehme ich auch in Kauf, dass es mal schief geht, wenn ich einen Sportler eine Situation mit Druck im Wettkampf üben lasse
 - Bleibe ich ruhig und bewusst, wenn etwas nicht direkt nach meinen Vorstellung läuft
 - Ich frage Sportler nach erfolgreichen Aufgaben, woran dies gelegen hat und wie sie diese Erfahrung für die Zukunft nutzen können
 - Spreche meinem Sportler Mut zu

- Toughness is in your soul and thoughts, not in your muscles! -