

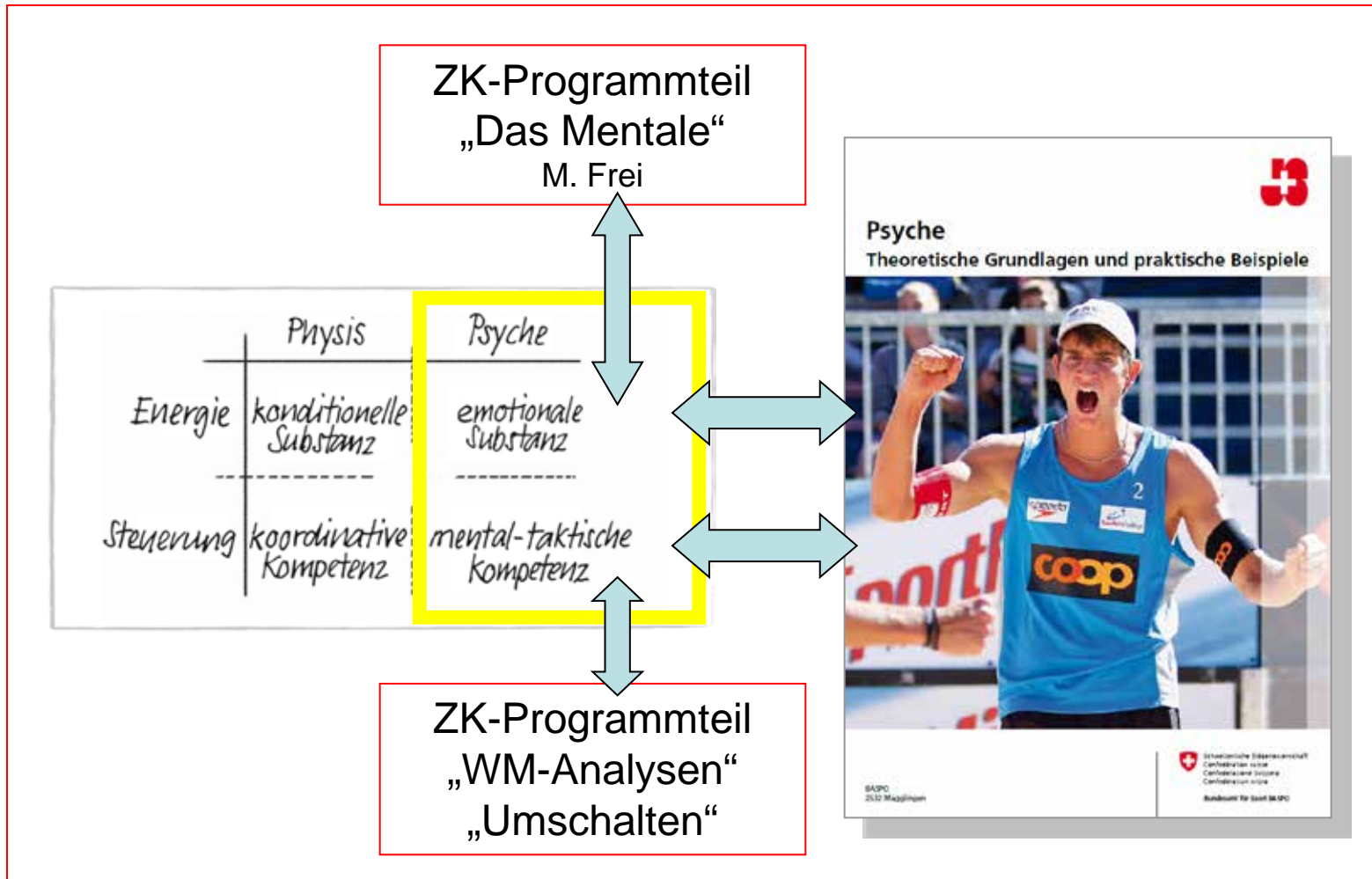


Damit wir es richtig verstehen...





J+S-Fortbildungsthema 2011/2012





Broschüre «Psyche - Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele»

Autor:

Daniel Birrer
(Sportpsychologe EHSM)

Umfang:

94 Seiten

Offizielles Erscheinungsdatum:

22. Oktober 2010





Inhaltsstruktur

- ▶ Psyche und sportliche Leistung
- ▶ Grundlagen zum Training der Psyche
 - **Grundprinzipien**
 - **Denkmuster**
- ▶ Psychische Energie: Förderung der emotionalen Substanz
 - **Theoretische Grundlagen**
 - **Anwendungsprinzipien**
 - **Praktische Beispiele**
- ▶ Psychische Steuerung: Förderung der mental-taktischen Kompetenz
 - **Theoretische Grundlagen**
 - **Anwendungsprinzipien**
 - **Praktische Beispiele**





Entwicklung der Psyche

Erhöhte Erfolgswahrscheinlichkeit
Entwicklung der Persönlichkeit (Stabilität)

Trainerverhalten



Umfeld

Psyche: „Innenleben“ „alles Geistige“
Denken und Fühlen



Grundlagen: Entwicklungstufen...

Die psychologischen Interventionen richten sich nach ...

- ▶ ...den Entwicklungsstufen
 - **Kindheit**
 - **Adoleszenz**
 - **Frühes Erwachsenenalter**

- ▶ ...dem Spielniveau
 - **Breitenfussball**
 - **Spitzenfussball**





Grundlagen: Inhalt und Methoden des Trainings der Psyche...

Was?

Wie?





Grundlagen: Drei Grundtechniken des psychologischen Trainings

- ▶ Visualisieren
- ▶ Selbstgespräche
- ▶ Atmen





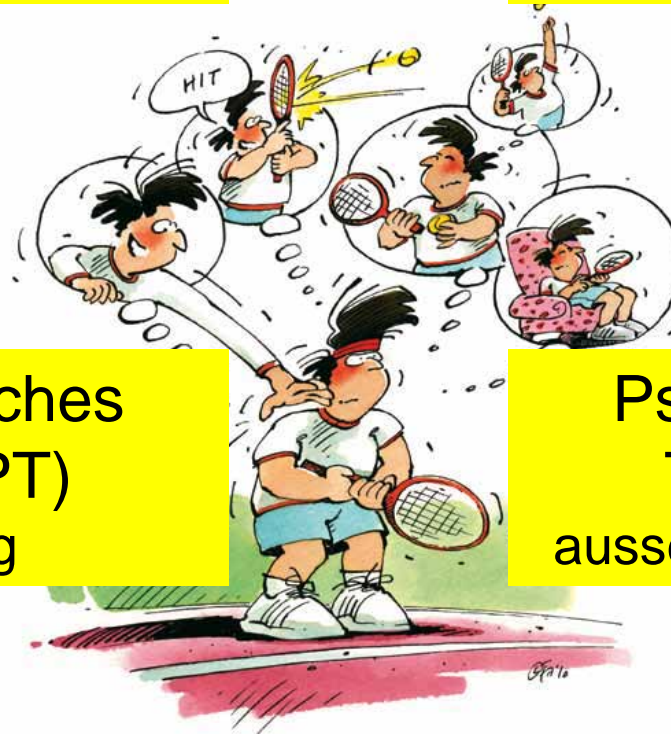
Grundlagen: Vier Interventionsbereiche

Förderliches
Trainerverhalten
(TV)

Psychologisch
orientiertes Training
(POT)

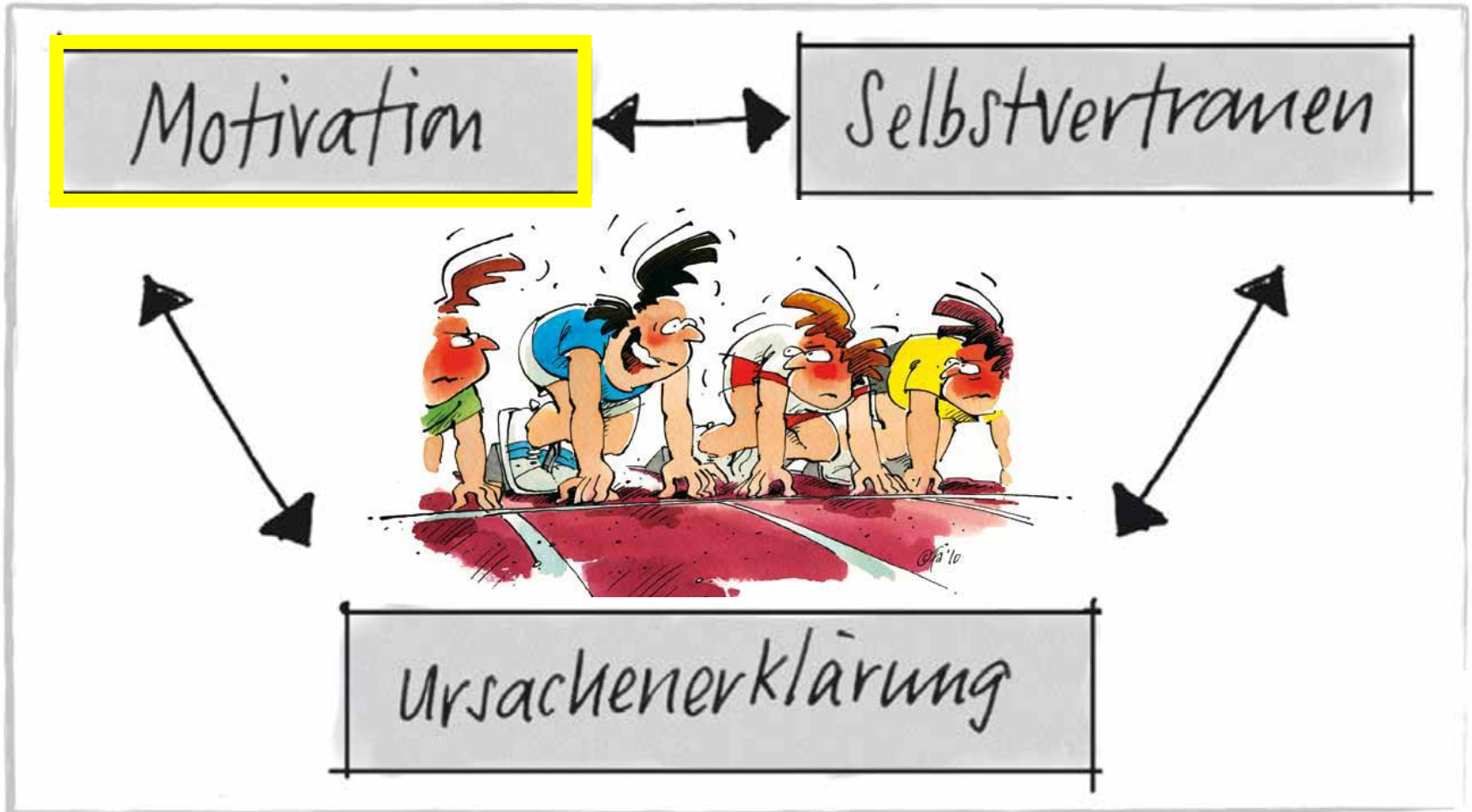
Psychologisches
Training (PT)
im Training

Psychologisches
Training (PT)
ausserhalb des Trainings



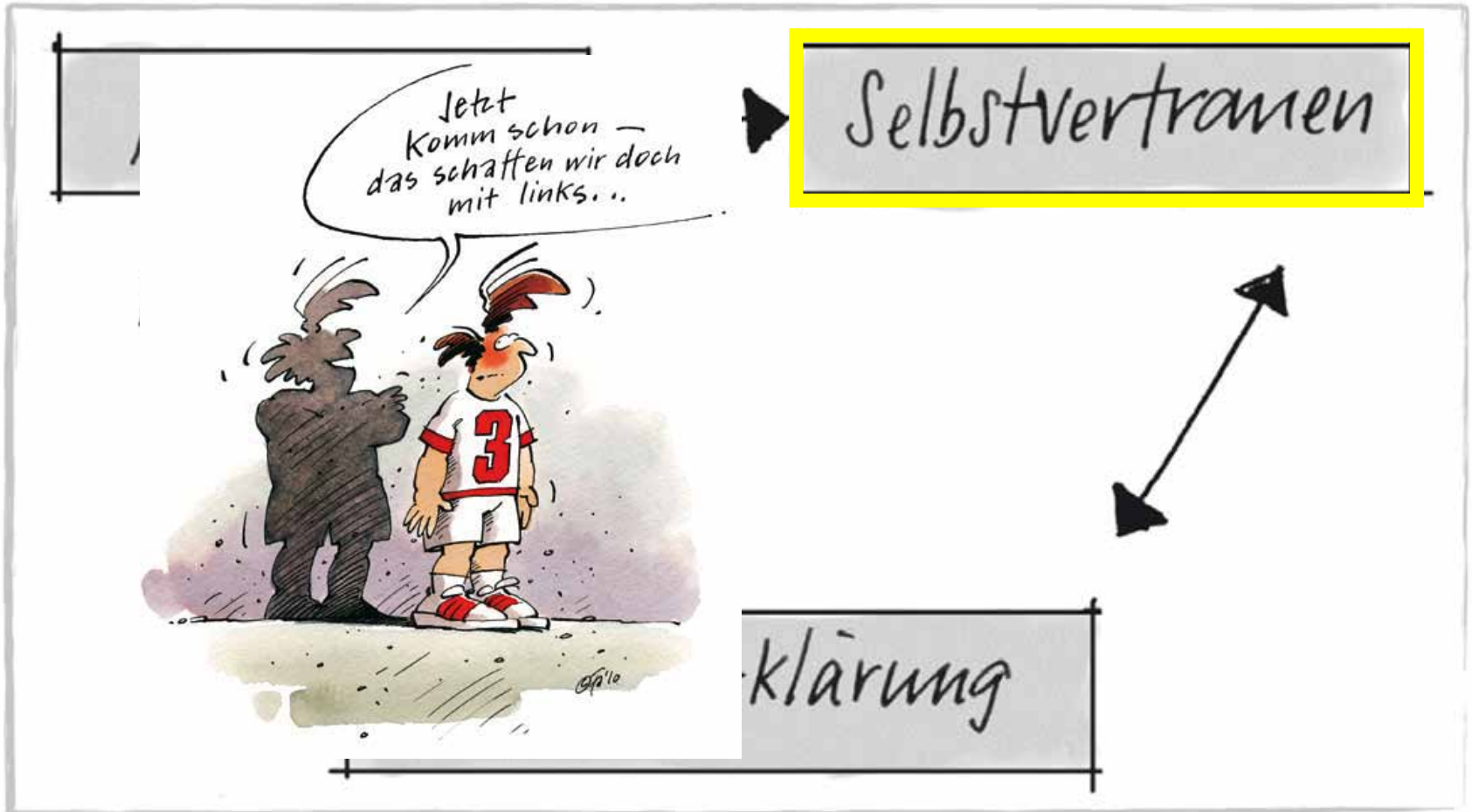


Psychische Energie: Motivation





Psychische Energie: Selbstvertrauen





Psychische Energie: Ursachenklärung



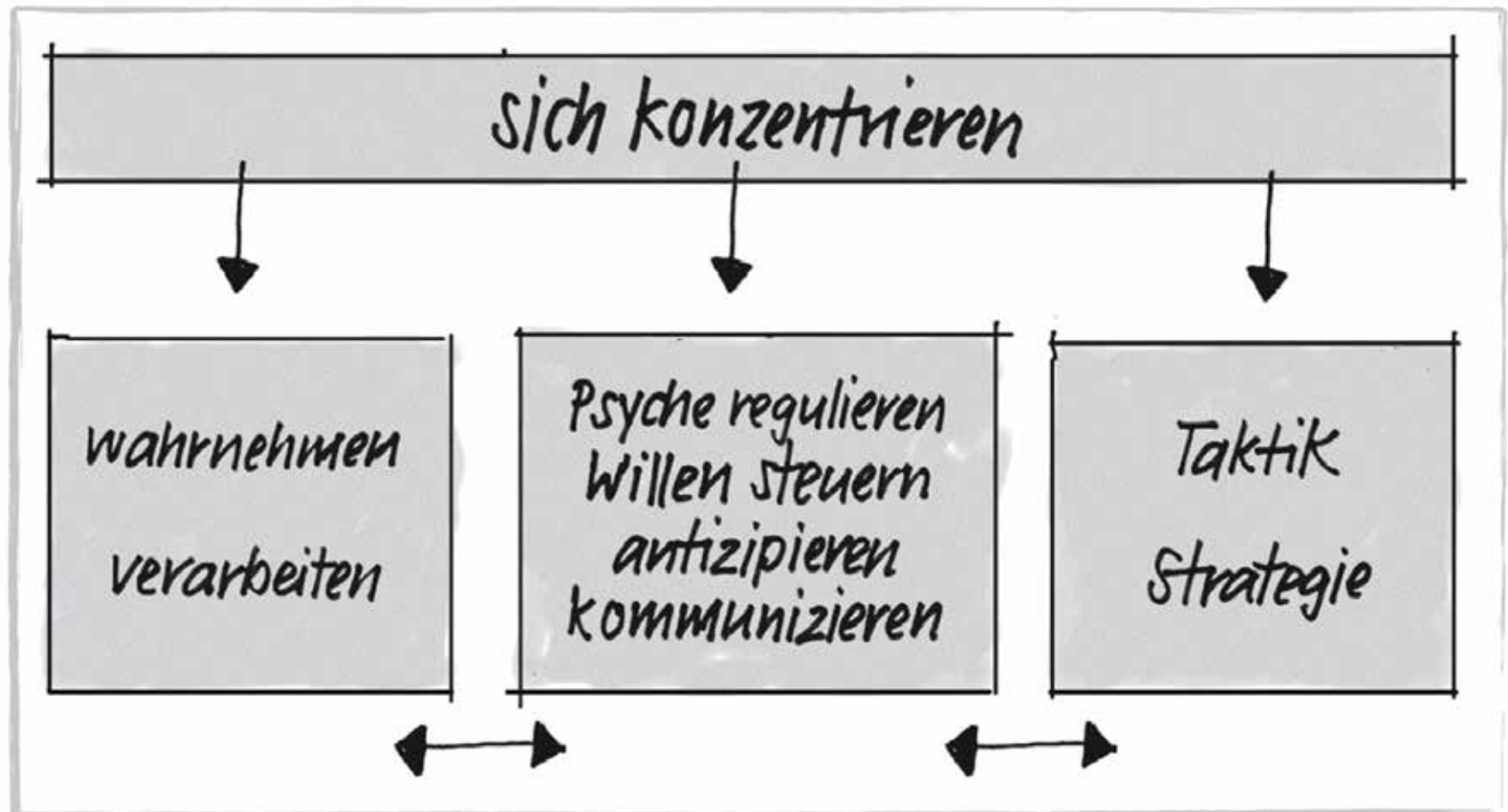
Erfolg/Misserfolg





Psychische Steuerung

Mental-taktische Kompetenz





Mental-taktische Kompetenz

sich konzentrieren





Mental-taktische Kompetenz

Wahrnehmen
Verarbeiten





Mental-taktische Kompetenz: Psyche regulieren





Mental-taktische Kompetenz: Antizipieren

Psyche regulieren
Willen steuern
antizipieren
kommunizieren





Mental-taktische Kompetenz: Kommunizieren





Mental-taktische Kompetenz

