



schwierig herauskommen und dadurch ihre Leistungsfähigkeit mindern. Daher spielt mentales Training eine wichtige Rolle, um das maximale Potential zu erreichen.

Statt sich auf Dinge zu konzentrieren, die nicht passieren sollen, ist es empfehlenswert, sich auf das Gewünschte zu konzentrieren. Sätze wie „Ich schaffe das nie“ sollten ersetzt werden durch **positive Aussagen** wie „Ich mache, was ich trainiert habe. Ich habe hart trainiert, daher kann ich selbstbewusst sein“.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man von ganzem Herzen daran glaubt, dass es möglich ist zu gewinnen. Gedanken sollen mit positiven Gefühlen verknüpft werden. Selbst wenn die Situation aussichtslos erscheint, dann nehmen Sie sich vor, dass Sie es dem Gegner/der Gegnerin so schwer wie noch nie zuvor machen.

Eine Niederlage sollte als ein vorübergehender Zwischenschritt bis zum Sieg interpretiert werden. Sie gibt Auskunft über den derzeitigen Leistungsstand (siehe auch Kapitel 11 *Psychologische Methoden zur Leistungssteigerung*) und soll als etwas Positives angesehen werden. Dabei ist es wichtig, nach vorne zu blicken.

Die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen/einer Sportpsychologin ist in jedem Fall empfehlenswert, unabhängig davon, ob man mit Ängsten zu kämpfen hat oder nicht. Im Kapitel 11, Abschnitt 2.1 *Entspannung* wurden bereits Entspannungsmethoden vorgestellt, die auch langfristig im Umgang mit Angst angewendet werden können. Um kurzfristig erfolgreich mit Angst umzugehen, ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass die Bewertung der Situation und meist nicht die Situation selbst zur Angst führt.

Folgende **Strategien** können im kurzfristigen Umgang mit Angst hilfreich sein:

- Führen Sie aktivierende Selbstgespräche und pushen Sie sich mit positiven Gedanken, wie z. B. „Ich bin stark!“, „Ich schaffe das!“, „Auf geht’s!“.
- Atmen Sie bewusst tiefer ein und langsam wieder aus. Zusätzliche Bewegungen beim Ausatmen können ebenfalls beruhigend wirken.
- Kauen von Kaugummi, Nüssen etc. hilft, Stress und Angst abzubauen.
- Trinken Sie frisches, kaltes Wasser.
- Richten Sie Ihren Fokus auf Ihre Umgebung. Was sehen, riechen, hören Sie? Was machen die anderen gerade rund um mich?
- Machen Sie sich mit Musik, Gesang oder Summen und Bewegungen locker.

(vgl. ÖBFK 2018)

GET ACTIVE 6

Schritt 1: Wählen Sie im Klassenverband oder in Kleingruppen eine Übung aus, die Sie persönlich herausfordert.

Schritt 2: Überlegen Sie sich Gefahrenquellen und treffen Sie Sicherheitsmaßnahmen, die einen sicheren Ablauf der Übung garantieren (Matten, Gurte, „Helfen“, „Sichern“ etc.).

Schritt 3: Führen Sie diese Übung im Sportunterricht unter Absprache und Aufsicht Ihrer Lehrkraft durch. Wenden Sie langfristige und/oder kurzfristige Strategien zur Bewältigung von Angst an. Unterstützen Sie sich physisch und psychisch vor, während und nach der Übung.

Schritt 4: Besprechen Sie danach den Ablauf der Übung (Sicherheit, Herausforderung, Emotionen etc.).

RP-TRAINING 3

Anforderungsniveau 1

1. Definieren Sie „Angst“ und nennen Sie Beispiele, wodurch sie auftreten kann.
2. Beschreiben Sie körperliche und geistige Symptome von Angst.

Anforderungsniveau 2

1. Erklären Sie die Entstehung von Angst und analysieren Sie dabei die Bedeutung des sympathischen und parasympathischen Nervensystems.
2. Ihr Freund/Ihre Freundin ist im Training ein sehr guter Sportler/eine sehr gute Sportlerin. Im Wettkampf hat er/sie Probleme, die Leistung abzurufen, da er/sie sehr nervös ist. Nehmen Sie zu dem beschriebenen Problem Stellung und schlagen Sie effektive Strategien vor, um das Problem kurz- und langfristig in den Griff zu bekommen.

Anforderungsniveau 3


Lesen Sie die beiden Zitate der Box-Legende Muhammad Ali.

„Es ist schwer, bescheiden zu sein, wenn man so großartig ist wie ich.“ (Muhammad Ali)

„Um ein großer Champion zu sein, musst Du dran glauben, der Beste zu sein. Wenn Du es nicht bist, tue wenigstens so.“ (Muhammad Ali)

Nehmen Sie Stellung zu den Auswirkungen der Aussagen von Muhammad Ali auf die Leistungsfähigkeit. Entwickeln Sie langfristige und kurzfristige Strategien, um die mentale Stärke von Sportlern/Sportlerinnen zu fördern.

KOMPETENZCHECK

Ich kann ...			
... die Begriffe „Wagnis“ und „Risiko“ erklären.			
... erklären, warum Menschen sich in risikoreiche Situationen im Sport begeben.			
... die Entstehung von Angst erklären und Strategien zur Bewältigung von Angst genauer beschreiben.			
... sportliche Übungen sicher gestalten und anleiten.			