



Immer wieder tauchen Videos auf, bei denen Sportler/Sportlerinnen sich unglaublichen Gefahren aussetzen. Der Extremsportler Jeb Corliss springt zum Beispiel knapp bekleidet und ohne Fallschirm aus einem fliegenden Flugzeug. Seine Kollegen sichern ihn im freien Flug – er übersteht das waghalsige Unternehmen unfallfrei.

Das Erleben von Wagnis und Risiko im Sport ist subjektiv. Während die einen erst von Wagnis und Risiko sprechen, wenn es sich um Leben oder Tod handelt, empfinden andere bereits einen Sprung vom Drei-Meter-Brett als ein waghalsiges, risikoreiches Unterfangen. Das Überwinden von eigenen Grenzen kann dabei den Menschen in der Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen.

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit Wagnis, Risiko, Angst und Angstbewältigungsstrategien. Ein weiterer Schwerpunkt ist das sichere Gestalten und Anleiten von sportlichen Übungen.

Der Lernende/Die Lernende soll ...

- Wagnis und Gefahrensituationen erkennen und benennen können,
- Verantwortung übernehmen und sportliche Aktivitäten für sich und andere sicher gestalten und anleiten können,
- die Entstehung von Angst und Angstbewältigungsstrategien erklären können.



WARM-UP

Bilden Sie Vierergruppen und diskutieren Sie folgende Fragen:

- Welche Risiken bestehen bei den abgebildeten Sportarten für den Breitensportler/die Breitensportlerin?
- Wie können Risiken vermindert werden?
- In welchen riskanten Situationen waren Sie bereits beim Sport? Was ist passiert? Wodurch sind Sie in diese Situation geraten? Wie haben Sie gehandelt? Wie hätte sich das vermeiden lassen?

1 Risikobereitschaft im Sport

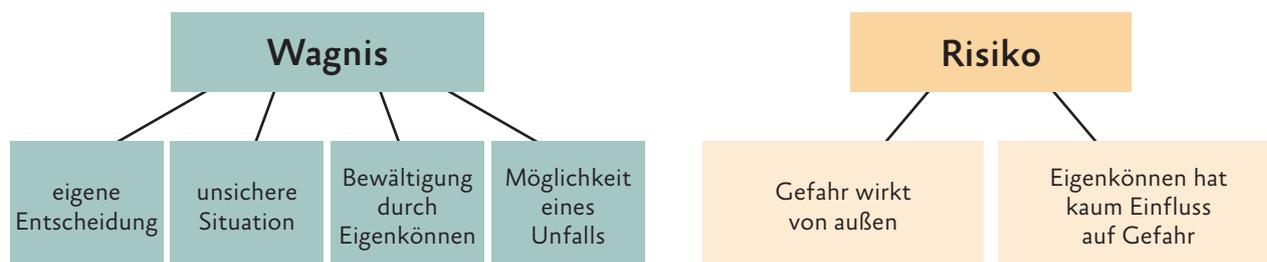
Blaue Flecken, Schürfwunden, Bänderzerrungen, Knochenbrüche und noch viel Schlimmeres gehören zum Leben vieler Sportler/Sportlerinnen. Jährlich passieren über 200 000 Unfälle im Zusammenhang mit Sport. Dabei wurden nur jene gezählt, die im Krankenhaus behandelt werden mussten. In Österreich sind Fußball (50 000 Unfälle), Alpiner Skilauf (23 000 Unfälle), Mannschaftsballsportarten (22 000 Unfälle), Radfahren bzw. Mountainbiken (20 000 Unfälle) und Wandern, Klettern sowie Abenteuersportarten (13 500 Unfälle) die fünf häufigsten Sportunfälle. (vgl. KFV 2016a) Trotz der Verletzungen, die durch sportliche Betätigung entstehen können, sind knapp 40 Prozent der österreichischen Bevölkerung zumindest ein Mal pro Woche sportlich aktiv. (vgl. Mayrhofer/Zellmann 2010: S. 2) Die Gründe für Unfälle sind vielfältig, Überforderung und ein schlechter Trainingszustand spielen eine wichtige Rolle. Auch wenn für viele die Verbesserung der Gesundheit und Fitness das primäre Motiv für die sportliche Betätigung ist, gehen zahlreiche Menschen Wagnisse und Risiken im Sport ein.

Ein **Wagnis** ist ein gewagtes, riskantes Vorhaben. Es besteht Gefahr und die Möglichkeit des Verlustes und Schadens. **Risiko** kann zu einem negativen Ausgang einer Unternehmung führen, der mit Nachteilen, Verlusten und Schäden verbunden ist. Die Begriffe „Wagnis“ und „Risiko“ sind nicht eindeutig voneinander abzugrenzen.

Der Sportpädagoge Kurz definiert die beiden Begriffe wie folgt:

„Wer wagt, sucht aus eigener Entscheidung eine unsichere Situation auf und bemüht sich, diese im Wesentlichen mit den eigenen Fähigkeiten zu bewältigen. Dabei ist die Unsicherheit von der Art, dass sie zumindest subjektiv als Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit empfunden wird. Demgegenüber ist das Risiko durch Gefahren charakterisiert, die von außen auf das Individuum zukommen und die es durch seine eigenen Fähigkeiten nicht entscheidend verringern kann.“ (Kurz 2000: S. 35)

Basierend auf den beiden Definitionen sind folgende Elemente Teil eines Wagnisses bzw. Risikos:



Obwohl Wagnis und Risiko im schlimmsten Fall mit Verletzungen zusammenhängen, schrecken Sportler/Sportlerinnen nicht zurück, entsprechende Risiken einzugehen. Neben „einfacheren Herausforderungen“ wie zum Beispiel dem Balancieren über einen Bach, wo bereits ein Wagnis eingegangen wird, erfreuen sich Risiko-, Extrem- und Fun sportarten großer Beliebtheit, bei denen der Ausgang ungewiss ist und im schlimmsten Fall mit dem Tod enden kann. Gründe, warum Menschen Freiklettern, Slacklining in großer Höhe, Base-Jumping, Ultra-Marathons oder Bungee-Jumping betreiben, sind vielfach.



Sportlern/Sportlerinnen, die Sportarten mit einem hohen Risiko betreiben, wird oft nachgesagt, dass sie auf der Suche nach dem „Kick“ oder „Thrill“ sind – einem Zustand, bei dem es zu einer vermehrten Ausschüttung von Adrenalin kommt. Die **Motive** sind aber weitaus tiefgründiger. Wir leben in einer Gesellschaft, die durch **Normen** und Gesetze geregelt und von Sicherheit geprägt ist. Im Alltag stoßen wir selten auf Situationen, die ein Risiko darstellen. Viele möchten von diesem, vielleicht eintönigen, Alltag ausbrechen und neue Grenzen erfahren. Man will sich neue Erlebnisse durch den Einsatz der eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten erarbeiten. Bei der Ausführung von Sportarten, die ein gewisses Wagnis oder Risiko mit sich bringen, geht es darum, sich mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen. Durch das Kontrollieren der Angst kommt es zu einer Steigerung des Selbstwert- und Identitätsgefühls.

Dieses Verlangen trifft natürlich nicht auf jeden Menschen zu und wird auch im Wesentlichen von der Persönlichkeit bestimmt. Sogenannte „Sensation-Seeker“ sind eher bereit, Neues zu erleben, intensive Erfahrungen zu machen und die eigenen Grenzen auszuloten. Das ist aber nur möglich, wenn sich die Sportler/Sportlerinnen aus der gewohnten, sicheren Umgebung herausbegeben und freiwillig in mehr oder weniger gefährliche Situationen stürzen. Ziel ist die Verschiebung der eigenen Leistungsgrenzen, das erhöht sogar die Konzentration, vorausgesetzt, die Kontrolle wird nicht verloren.

Viele Extrem- und Risikosportler/Risikosportlerinnen berichten von einem Zustand, bei dem sie in einer Art „**Flow**“ sind. Zu beachten ist, dass dieses Erlebnis nur erreicht wird, wenn die Herausforderung und die eigenen Fähigkeiten im Gleichgewicht sind. Dieses Verlangen nach dem positiv erlebten Bewusstseinszustand führt dazu, dass immer wieder neue Herausforderungen gesucht werden. Andere Gründe für Extremsport können auch (traumatische, unbewältigte) Erlebnisse sein. Diesen „Sensation-Seeker“ gegenüber stehen Menschen, die Bekanntes und die alltägliche Routine vorziehen. Sie sehen davon ab, Risiken einzugehen und bewegen sich in eher bekanntem, vertrautem Umfeld. Der Grad der Ausprägung unterscheidet sich von Person zu Person.



Anforderungsniveau 1

1. Nennen Sie die häufigsten Sportunfälle in Österreich und die Gründe dafür.
2. Definieren Sie die Begriffe „Wagnis“ und „Risiko“ im Sport.
3. Führen Sie Beispiele von Sportarten an, bei denen ein hohes Risiko besteht.

Anforderungsniveau 2

Analysieren Sie die Bedeutung von Wagnis und Risiko im Sport in unserer heutigen Gesellschaft.

Anforderungsniveau 3

Bekannte von Ihnen möchten im Sommer eine Wanderung auf knapp über 2000 Meter unternehmen. Sie haben jedoch immer wieder von Unfällen am Berg gehört und möchten sich entsprechend gut vorbereiten. Ihre Bekannten sind sportlich nicht aktiv und etwa 40 Jahre alt.

Die Wanderung erfordert eine mittelmäßige Kondition und mittelmäßige Trittsicherheit (kein Klettersteig, keine Seilschaft etc.). Der Weg zum Gipfel dauert ca. drei Stunden, sie haben eine Einkehrmöglichkeit auf etwa der Hälfte der Route und es gibt keine zusätzlichen Wasserquellen. Die Route selbst befindet sich auf der Sonnenseite.

Beurteilen Sie die Höhe des Risikos dieser Wanderung und nehmen Sie zu möglichen Gefahrenquellen/Risiken Stellung. Entwickeln Sie Strategien, damit sich Ihre Bekannten möglichst optimal auf ihre Wanderung vorbereiten können und sicher am Berg unterwegs sind.

2 Sicherheit im Sport



Etwas wagen, riskieren, Selbstvertrauen entwickeln und über die eigenen Grenzen gehen, erlaubt es Menschen, über sich selbst hinauszuwachsen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sport im Allgemeinen und in der Schule bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche.

Oberstes Ziel ist stets die Gewährleistung der Sicherheit und eine verletzungsfreie Ausführung der Aktivität. Verletzungen im Sport passieren relativ schnell, oft reicht ein herumliegender Ball in der Turnhalle. Daher ist es besonders wichtig, das geforderte Eigenkönnen (z. B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Technik, Motivation etc.) einer Aktivität zu besitzen, Risiken richtig einschätzen zu

können, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, Gefahrenquellen vorab zu erkennen und mit entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen vorzubeugen.

Um das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten, ist es wichtig, sich selbst und seine Umwelt richtig einschätzen zu können. Folgende (unvollständige) Checkliste kann dabei helfen.

Checkliste	✓
Ich bin auf die bevorstehende Aktivität körperlich und geistig vorbereitet. Ich bin z. B. aufgewärmt, erholt, unverletzt, mit Nährstoffen versorgt, konzentriert, motiviert etc.	
Ich habe die körperlichen Voraussetzungen (z. B. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Technik, methodischer Aufbau etc.) geschaffen, um die Bewegung auszuführen.	
Meine Kollegen/Kolleginnen und ich verhalten uns verantwortungsvoll und diszipliniert.	
Meine Ausrüstung ist in einwandfreiem Zustand.	
Die benützten Geräte sind in einwandfreiem Zustand und werden regelmäßig gewartet.	
Ich kenne notwendige Sicherheitsmaßnahmen für die jeweilige Sportart, Bewegung, Aktivität etc.	
Ich habe die Umgebung nach möglichen Gefahrenquellen untersucht.	
Mögliche Gefahren und Risiken wurden durch z. B. Matten, Polster, Schützer, Sicherheits-equipment, Beobachtung der Umgebung, Einhalten von Sicherheitsabständen etc. reduziert.	
Die Umgebung und das Wetter erlauben die Durchführung der Aktivität.	
Es befindet sich ein Erste-Hilfe-Kasten in unmittelbarer Nähe.	
Ich oder jemand in meiner Gruppe kann Erste Hilfe leisten.	
Ich oder jemand in meiner Gruppe kann im Notfall Einsatzkräfte erreichen (telefonisch, durch Zuruf etc.).	
Rettungskräfte haben ungehinderten Zugang.	
Ich bin mir möglicher Gefahren und Risiken bewusst und führe die Aktivität freiwillig durch.	

GET ACTIVE 1

Bilden Sie Zweiergruppen, wählen Sie eine Sportart/Bewegung aus und beschreiben Sie mögliche Risiken und Gefahren. Nennen Sie geeignete Maßnahmen, wodurch die Sportart/Bewegung sicherer gemacht werden kann. Orientieren Sie sich dabei an der Checkliste. Präsentieren Sie anderen Zweiergruppen Ihre Ergebnisse.

Um die Sicherheit zu gewährleisten und Risiken sowie Gefahren im Sport so gering wie möglich zu halten, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

Materiale Hilfen
wie Geräte- und Geländehilfen

Helfen und Sichern

Je nach Sportart bieten sich bei **materialen Hilfen** unterschiedliche Möglichkeiten an, wie zum Beispiel:

- Geländehilfen, z. B. beim Skifahren (Auswahl des richtigen Hanges und der passenden Schneebedingungen je nach Eigenkönnen)
- Erhöhung der Ausgangsposition oder erhöhte Plattform, um bessere Schwerkraftverhältnisse auszunutzen (z. B. Handstützüberschlag rückwärts von einer erhöhten Plattform)



- Absicherung von möglichen Gefahrenquellen (z. B. Einsatz von Pölstern bei Stützflächen oder gefährlichen Stellen)
- Vermeidung von Sturzquellen oder Abmilderung von Stürzen durch Einsatz von Matten

Die Reduzierung des Unfallrisikos beginnt aber nicht erst unmittelbar vor oder während der Übungsausführung. Das richtige Aufwärmen stellt einen wichtigen Aspekt im Rahmen der Unfallvorbeugung dar und Präventionsmaßnahmen sollen stets im Training miteinbezogen werden:

- Beweglichkeit und Mobilisation
- Sensomotorisches Training
- Koordinationstraining
- Kräftigung und Stabilisation

GET ACTIVE 2

Bilden Sie Vierergruppen und entwerfen Sie ein Aufwärmprogramm, das mindestens drei der oben genannten Präventionsmaßnahmen beinhaltet.

Führen Sie dieses im Rahmen Ihrer nächsten Einheit mit der gesamten Klasse durch.

Um die Sicherheit zu gewährleisten, spielen „Helfen“ und „Sichern“ im Sport eine wesentliche Rolle. Durch „Helfen“ und „Sichern“ wird versucht, Unfällen vorzubeugen, einen Bewegungsablauf erfolgreich zu gestalten und den Lernprozess zu unterstützen.

Beim **Helfen** greift ein Partner/eine Partnerin aktiv in den Bewegungsablauf ein, um die erfolgreiche Bewältigung einer Bewegungsaufgabe zu unterstützen. Aktive Hilfe bei einem Bewegungsablauf wird zum Beispiel beim Turnen durch die Anwendung von Stützgriffen (Stützschwüngen), Vorwärts- und Rückwärts-Drehgriffen (Salto vorwärts/rückwärts), Tragegriffen (Handstützüberschlag vorwärts, Unterschwing) angeboten.

Wichtige Aspekte beim Helfen sind:

- Der/Die Übende wird in der Bewegungsausführung nicht behindert.
- Der/Die Übende soll durch Hilfestellung die Übung schaffen und ein Erfolgserlebnis haben, welches zum Weiterüben animiert.
- Das Erlernen der Übung soll positiv beeinflusst werden.
- Es soll das Bewegungsgefühl verbessert werden.
- Der/Die Übende soll die Angst vor der Bewegung reduzieren.
- Es sollen Unfälle/Verletzungen vermieden werden. (vgl. Bock 2005: S. 13)

Bei fortgeschrittenem Eigenkönnen des Übenden/der Übenden tritt das Helfen in den Hintergrund und das Sichern gewinnt an Bedeutung. Beim **Sichern** wird der Bewegungsablauf genau beobachtet und der/die Sichernde greift nur ein, wenn Gefahr besteht. Dabei ist ein hohes Maß an Eigenkönnen und Praxis beim Sichern (Sicherungsgriffe, Timing, Antizipation etc.) notwendig.

GET ACTIVE 3

Lesen Sie folgende Anweisung zum „Vertrauensfall“.

„Auf einem stabilen Podest von ca. 120 cm Höhe stellt sich eine Person mit dem Rücken zu den sich vor der Plattform aufbauenden Fängern/Fängerinnen (mind. 8 Personen). Diese stehen sich in zwei Reihen, Schulter an Schulter eng zusammen, gegenüber.“

Die Reihen stehen etwa 60 bis 80 cm auseinander. Die Fänger/Fängerinnen ordnen ihre Arme in einem

Reißverschlussystem an. Sie stehen stabil – mit leicht angewinkelten Knien – den Körper zum/zur Fallenden hin ausgerichtet. Der/Die auf dem Podest Stehende kann sich nun, nach einem festgelegten Ritual, rückwärts in die Arme der Fänger/Fängerinnen fallen lassen. Wichtig ist, dass der/die Fallende sich steif wie ein Brett macht und die Hände vor der Brust ineinander oder in die Hosentasche steckt.“

Begeben Sie sich nun in Vierergruppen und diskutieren Sie folgende Fragen:

1. Für welche Zielgruppe ist diese Aufgabe geeignet?
2. Welche Gefahrenquellen gibt es?
3. Wie können Sie das Risiko einer Verletzung mindern?

RP-TRAINING 2

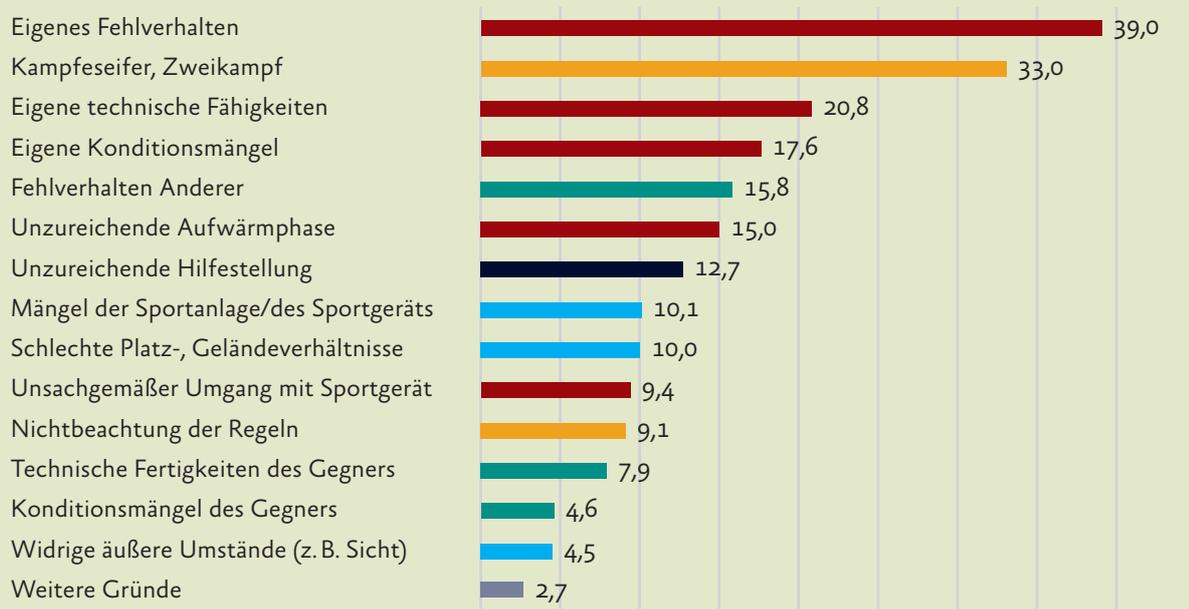
Anforderungsniveau 1

Skizzieren Sie, wie im Bewegungs- und Sportunterricht mögliche Unfälle minimiert werden können.

Anforderungsniveau 2

1. Erklären Sie den Unterschied der Begriffe „Helfen“ und „Sichern“ und führen Sie Beispiele aus der Sportpraxis an.
2. Werten Sie nachstehendes Balkendiagramm aus.

Balkendiagramm: Hauptunfallursachen bei sportlichen Aktivitäten aus Sicht der Verunfallten



Werte in %

(Datenquelle: Stiftung Sicherheit im Sport 2019)

Anforderungsniveau 3

1. Entwickeln Sie entsprechende Maßnahmen, um eine Reduktion von Unfällen im Sport zu erreichen. Beziehen Sie sich dabei auf Ihre Auswertung des Balkendiagramms in Aufgabenstellung 2 (Anforderungsniveau 2).
2. Sie möchten das Vertrauen in Ihrem Freundeskreis stärken und verbringen gemeinsam sportlich Zeit im Freien. Leiten Sie eine Übung an, die es erlaubt, das Vertrauen zu stärken. Gehen Sie dabei auf das Thema „Sicherheit“ ein.



3 Umgang mit Angst im Sport

GET ACTIVE 4

Gehen Sie online und suchen Sie eines der folgenden Videos:

1. Spiegel TV: Extremsport: Strategien gegen die Angst
2. TEDx Perth: Sport psychology – Inside the mind of champion athletes: Martin Hagger at TEDx Perth
3. TEDx USC: Athletes and Mental Health: The Hidden Opponent: Victoria Garrick
4. Planet Wissen: Lust am Extremen – Warum Sportler ihr Leben riskieren
5. Eigene Vorschläge

Fassen Sie den Inhalt kurz zusammen und präsentieren Sie spannende Sequenzen. Bilden Sie anschließend Dreiergruppen und diskutieren Sie folgende Fragen:

1. Wie definieren Sie Angst?
2. Welche Rolle spielt die mentale Verfassung bei der Ausübung von Extremsport bzw. bei der Überwindung von Angst?
3. Wie können Sie sich erklären, dass Sportler/Sportlerinnen nach schweren Unfällen immer wieder zurück in den Sport finden?
4. In welchen Situationen mussten Sie mit der Angst kämpfen?
5. Welchen Effekt hat Angst in sportlichem und schulischem Kontext auf Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?
6. Welche Strategien wenden Sie an, wenn Sie sich einer Situation stellen sollen, die Ihnen Angst macht?

3.1 Definition von Angst

Nur noch fünf Minuten bis wieder eine alles entscheidende Prüfung beginnt. Ein Blick durch das Klassenzimmer – in manchen Gesichtern ist eine gewisse Anspannung zu erkennen. Einige wenige haben sogar mit der Angst zu kämpfen. – Das möglicherweise alles entscheidende Service bei einem wichtigen Tennismatch, die Zuseher/Zuseherinnen fiebern mit, und die Spielerin hat Angst, einen Fehler zu machen. – Aber auch der ganz normale Alltag zwingt manche Menschen in unterschiedlichsten Situationen, sich der Angst zu stellen. Sei es der Zahnarztbesuch eines Kleinkindes oder das Überqueren einer stark befahrenen Straße für einen älteren gebrechlichen Mann. Während die einen in einer angespannten Situation völlig gelassen bleiben, reagieren andere ängstlich.

In der Literatur finden sich unterschiedliche Definitionen von Angst. Das sportwissenschaftliche Lexikon beschreibt Angst folgendermaßen: „*Bezeichnung für eine Reihe komplexer emotionaler Zustände, die aufgrund realer oder vermuteter Bedrohungen durch äußere oder innere Faktoren verursacht und mit Begriffen wie Beengung, Erregung, Lähmung, Beunruhigung beschrieben werden.*“ (Röthig 1992: S. 33)

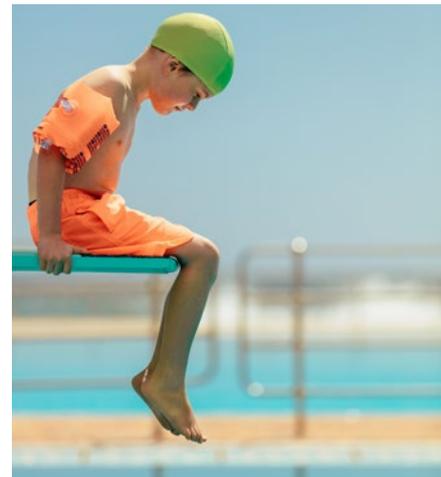
Eine ausführlichere Definition von Angst lautet: „*Angst ist eine kognitive, emotionale und körperliche Reaktion auf eine Gefahrensituation bzw. auf die Erwartung einer Gefahren- oder Bedrohungssituation. Als kognitive Merkmale sind subjektive Bewertungsprozesse und auf die eigene Person bezogene Gedanken anzuführen [...]. Emotionales Merkmal ist die als unangenehm erlebte Erregung, die sich auch in physiologischen Veränderungen manifestieren und mit Verhaltensänderungen einhergehen kann.*“ (Hackfort/Schwenkmezger 1980: S. 19)

3.2 Kategorien der Angst

Grundsätzlich ist Angst nichts Negatives, denn sie übernimmt eine wichtige Funktion. Sie warnt vor Gefahren und bewahrt uns dadurch vor Schaden. Das Empfinden von Angst und die damit in Verbindung stehende Intensität sind von Person zu Person und von Situation zu Situation unterschiedlich. Es gibt verschiedene Formen von Angst.

Man kann zwischen **angeborenen und erworbenen Ängsten** differenzieren.

- Unter **angeborenen Ängsten** versteht man Reaktionen des Menschen auf bestimmte Reize oder Situationen, wobei diese nicht vorher gelernt wurden. Sie sind also im Menschen fest verankert, ohne dass er/sie gelernt hat, dass diese Situation bedrohlich ist.



GET ACTIVE 5

Ergänzen Sie in Partnerarbeit mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin für die jeweiligen angeborenen Ängste entsprechende Beispiele. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit anderen Gruppen und ergänzen Sie gegebenenfalls deren Ideen.

Angeborene Ängste	Beispiele
Angst vor Sturz	<i>Anfänger im Turnen,</i>
Angst vor dem Unbekannten (äußere Umgebungen, soziale Umgebungen)	<i>äußere Umgebungen: neue Situationen, in sozialen Umgebungen: neue Gruppen,</i>
Angst vor Orientierungsmängeln	<i>bei Rückwärtsbewegungen,</i>
Angst vor lauten Geräuschen	<i>laute Gespräche,</i>

- Im Gegensatz zu den angeborenen Ängsten stehen die **erworbenen Ängste**. Diese wurden im Laufe eines Lebens erlernt und konditioniert. Man geht davon aus, dass die verinnerlichteten Ängste wieder verlernt bzw. umgekehrt werden können.

Speziell im schulischen und sportlichen Bereich treten immer wieder spezifische Ängste auf wie z. B. Angst vor körperlicher Verletzung und Schmerz (geringeres Leistungsniveau als Mitschüler/Mitschülerinnen ...), Angst vor Misserfolg und den Folgen des Versagens (Wettkampf ...), Angst vor Blamage (Turnkür ...), Angst vor dem Unbekannten (fremde Geräte, neue Räumlichkeiten ...).



Auch wenn viele Menschen Angst als einen unangenehmen Zustand beschreiben, haben einige gefährliche Situationen für manche Menschen einen gewissen Reiz. Die „Angstlust“-Theorie beschreibt das Verspüren von Lust beim Erleben von Angst. Halsbrecherische Achterbahnen, Horrorszenarien in Geisterbahnen, Rafting, Bungee-Jumping u. v. m. bieten für viele Menschen einen Lustgewinn, entstanden durch das freiwillige Begeben in risikoreiche, extreme Situationen.

3.3 Entstehung der Angst und körperliche Reaktionen

Angst kann bei realer oder vorgestellter Gefahr entstehen. Ziel unseres Organismus ist es zu überleben, der Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein.

Reize, die im Körper Angst signalisieren, werden an das Gehirn weitergeleitet. In der Großhirnrinde werden die Sinneswahrnehmungen, basierend auf Vorerfahrungen, ausgewertet. Handelt es sich um Angst, so interpretiert unser Gehirn das als eine gefährliche bzw. lebensgefährliche Bedrohung. Von dort ausgehend, werden die Signale weiter an das **limbische System** geleitet, welches für unsere Gefühle verantwortlich ist. Bestimmte Bereiche des limbischen Systems, der **Hippocampus** und die **Amygdala** führen dazu, dass der **Hypothalamus** körperliche Reaktionen auslöst. Dies geschieht durch die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Cortison. Es kommt zur Aktivierung des sympathischen und parasympathischen Nervensystems.

- Das **sympathische Nervensystem** aktiviert unseren Körper, das parasympathische Nervensystem beruhigt unseren Körper. Wird unser Körper auf Grund von Angst aktiviert, werden folgende Symptome hervorgerufen:



- Das **parasympathische Nervensystem** kommt im Idealfall nach einigen Minuten zum Einsatz und kehrt die Vorgänge wieder um, da wir uns an die Situation gewöhnt haben. Es ist dafür verantwortlich, dass wir uns entspannen und in einen ruhigen Zustand kommen.

3.4 Strategien zur Bewältigung von Angst

THEORIE→ PRAXIS

Führen Sie die geführte Entspannungstechnik (progressive Muskelentspannung) in völliger Ruhe durch (zu Hause, im Sportkundeunterricht oder im Bewegungs- und Sportunterricht). Folgen Sie der Anleitung der Sprecherin auf www.hpt.at/195012 oder mit Hilfe des QR-Codes.



Besprechen Sie anschließend in Zweiergruppen folgende Fragen:

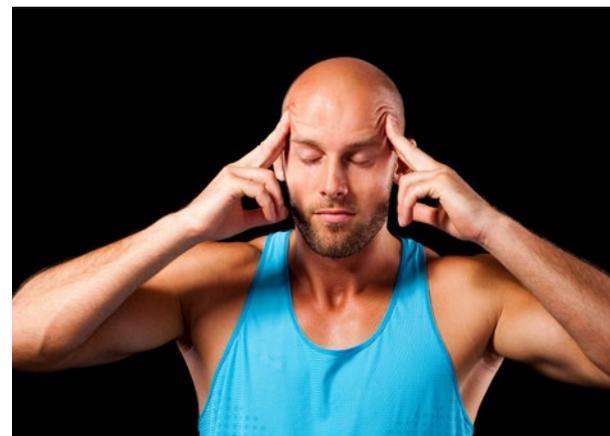
1. Mit welcher Einstellung (positiv, negativ) sind Sie an die Übung herangegangen?
2. Welche Erfahrungen, Gefühle haben Sie während der Durchführung wahrgenommen?
3. Welche Übungen waren für Sie besonders angenehm/unangenehm?
4. Welche Erfahrung haben Sie bereits mit Entspannungstechniken gemacht?
5. Wie wichtig sind Entspannungstechniken im Sport?

Gedanken an den nächsten Wettkampf oder der Anblick des Gegners/der Gegnerin kann bei einem Sportler/einer Sportlerin Angst auslösen und somit seine/ihre maximale Leistungsfähigkeit mindern. Daher ist der **richtige Umgang mit Gefühlen** von enormer Bedeutung, um erfolgreich Sport auszuführen. Der Athlet/Die Athletin soll durch Anwendung von Strategien zur Emotionskontrolle in der Lage sein, mit Angst, Stress oder Nervosität besser umzugehen. Dabei ist es wichtig, dass man sich der Angst bewusst ist und positiv gegenüber der beängstigenden Situation gestimmt ist. Vor allem im Wettkampf tendieren Athleten/Athletinnen dazu, sich von der Angst einnehmen zu lassen. Langfristig können folgende Strategien angewendet werden, um Ängste zu verringern bzw. besser mit ihnen umzugehen.

1. Der erste Schritt, um Wettkampfängste zu bewältigen, ist das **Erkennen der Wettkampfängste**. Treten Symptome wie Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen, negative Selbstgespräche etc. vor allem bei Wettkämpfen auf, ist das ein Indikator für Wettkampfängste. In einer vertrauensvollen Umgebung sollte dieses Thema zwischen Trainer/Trainerin und Sportler/Sportlerin besprochen werden.
2. Das **Akzeptieren der Ängste** ist der nächste wesentliche Schritt. Verdrängen, leugnen oder bekämpfen von Ängsten kostet viel Energie und mindert die persönliche Weiterentwicklung. Es ist unumgänglich, dass man sich den Ängsten bewusst stellt und sie bewusst wahrnimmt. Es ist nicht notwendig, völlig frei von Ängsten zu sein, viel wichtiger ist der richtige Umgang mit ihnen.
3. Um die körperlichen Symptome in den Griff zu bekommen, bieten sich **Entspannungstechniken** an. Durch richtige und regelmäßige Durchführung von Entspannungstechniken kann die Intensität der Symptome verbessert werden.

Die mentale Einstellung vor und während eines Wettkampfs kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. **Mentales Training** spielt dabei eine wichtige Rolle und gehört genauso zum Training wie die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wichtig dabei ist, dass man die Steuerung der Gedanken und Gefühle über einen längeren Zeitraum trainiert.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, negative Gedankenmuster in positive umzulenken. Manche Sportler/Sportlerinnen tendieren dazu, unerwünschten Situationen zu viel Kraft zu geben und zu häufig an negative Situationen zu denken. Sie wiederholen immer wieder negative Gedanken und befinden sich in einer Gedankenspirale, aus der sie





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.			