



Sportpsychologische Grundlagen im Coaching in der Leichtathletik anwenden

Moritz Neudecker, M.Sc. Psychology in
Sport & Performance

13.03.2024

Die Rolle der Sportpsychologie im Sport



Individualität der Athleten: Die Athletische Identität (AI)

Definition:

Das Ausmaß, in dem sich eine Person mit der Rolle des Sportlers identifiziert



Auswirkungen einer hohen Athletischen Identität



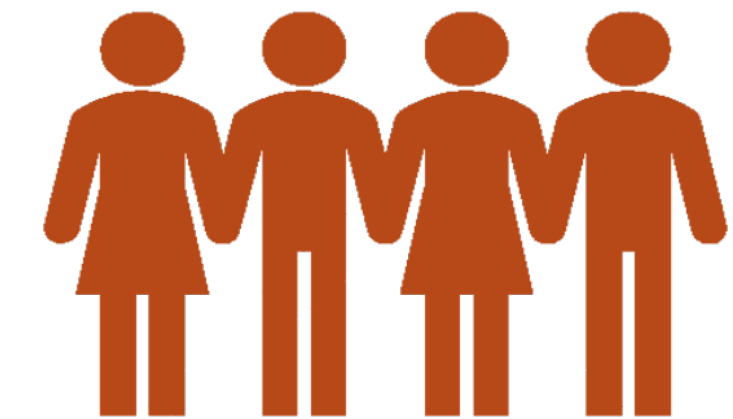
Verbesserte sportliche
Leistung



Erhöhtes sportliches
Engagement



Erhöhtes
Selbstvertrauen und
Selbstwertgefühl



Verbesserte soziale
Beziehungen

Self determination theory (SDT)

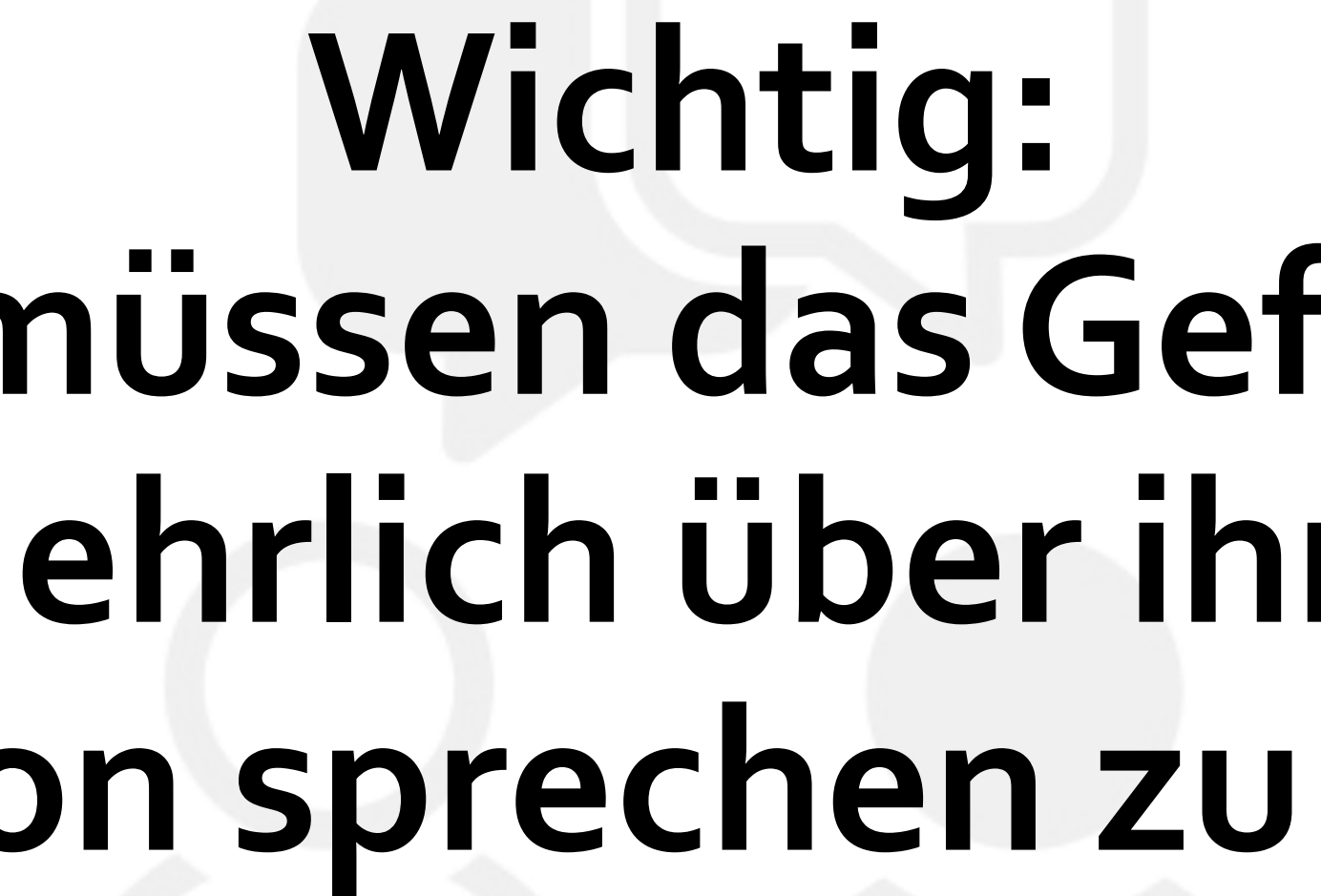
Der Mensch hat Grundbedürfnisse nach:

Autonomie

Kompetenz

Sozialer
Einbindung





**Wichtig:
Athleten müssen das Gefühl haben,
offen und ehrlich über ihre mentale
Situation sprechen zu können**

Möglichkeiten für Trainer:innen auf Sportler einzuwirken



Emotionale
Unterstützung



Motivierende
Unterstützung



Information

Möglichkeiten sportpsychologischer Arbeit im Sport

Intervention	Theoretical Basis	Selected Studies
Education	Better knowledge of process reduces anxiety	Francis et al ²⁵ O'Connor et al ⁶¹
Goal setting	Provides direction Specific, measurable goals Perception of increased treatment effectiveness	Vitali and Recupero ⁸³ Hamson-Utley and Vazquez ³¹ Evans and Hardy ²¹
Imagery	In rehabilitation setting, anticipation of pain Physiologic effect to reduce stress hormones	McKinney et al ⁵⁴ Cupal and Brewer ¹⁸ Maddison et al ⁵⁰
Self-talk	Help athletes recognize and change negative thoughts	Podlog et al ⁶³
Graded exposure	Expose patients to fearful situations to show no more harm	Woods and Asmundson ⁹⁵
Social support	Increased support enhances coping strategies	Rees et al ⁷⁰ Hogan et al ³⁶
Relaxation	Reduce tension and anxiety	Johnson ³⁷ Cupal and Brewer ¹⁸

Zielsetzung in Saison und Wettkampf

Leistungsziel

vs.

Ergebnisziel

Sportverletzung als besondere mentale Herausforderungen



Research article

Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes

Emily Pluhar¹✉, Caitlin McCracken², Kelsey L. Griffith³, Melissa A. Christino³, Dai Sugimoto³ and William P. Meehan III^{1,3}

¹Division of Adolescent Medicine and Young Adult Medicine and Division of Sports Medicine, Department of Orthopedics at Boston Children's Hospital and Harvard Medical School; ²Oregon Health Science University College of Pharmacy, Oregon State University; ³The Micheli Center for Sports Injury Prevention and Division of Sports Medicine, Department of Orthopedics at Boston Children's Hospital, USA

GENERAL MEDICAL CONDITIONS

Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors

Andrew Wolanin, PsyD¹; Michael Gross, MA¹; and Eugene Hong, MD²

Measuring Postinjury Depression Among Male and Female Competitive Athletes

Renee Newcomer Appaneal,¹ Beverly Rockhill Levine,¹ Frank M. Perna,² and Joni L. Roh³

¹University of North Carolina at Greensboro;

²National Cancer Institute;

³California University of Pennsylvania

The College at Brockport: State University of New York Digital Commons @Brockport

Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education
Synthesis Projects

Kinesiology, Sport Studies and Physical Education

Spring 5-15-2018

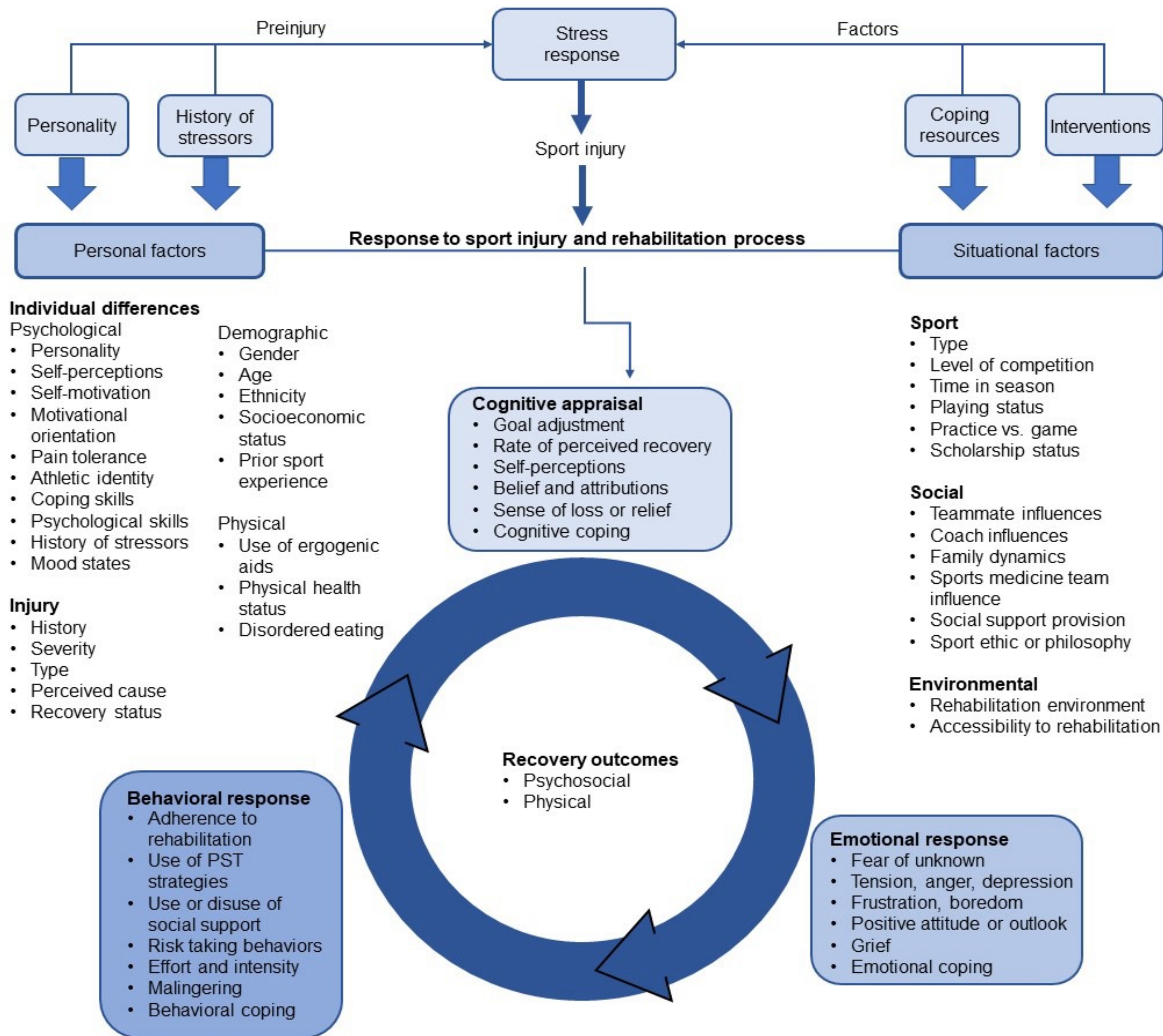
The Effect of Psychological Response on Recovery of Sport Injury: A Review of the Literature

Travis Grant
The College at Brockport, tgran3@brockport.edu

"Welche Dinge muss ich auf psychologischer Ebene bei der Rehabilitation beachten?"

Ganz einfach:





Individuelle Differenzen

- Psychologisch:
 - Persönlichkeit
 - Selbstwahrnehmung
 - Motivation
- Schmerzwahrnehmung
- Athletische Identität
- Coping Fähigkeiten
- Psychologische Skills
 - Stimmung

Verletzung:

- Vergangene Verletzungen
- Ausmaß und Art der Verletzung
- Mechanismus der Verletzung

Demografisch:

- Geschlecht
- Alter
- Sozialer Hintergrund/ Status
- Sporterfahrung

Physisch:

- Zuhilfenahme von leistungssteigernden Mitteln
- Physische Gesundheit
- Essverhalten

Sport

- Sportart
- Leistungsniveau
- Zeitpunkt in der Saison
- Spiel vs. Training
- Evtl. Förderung

Sozial

- Einfluss von Teammitgliedern
- Einfluss von Coaches
- Einfluss von Familie
- Einfluss des sportmedizinischen Teams
- Einstellung zum Sport

Umfeld

- Umfeld der Rehabilitation
- Möglichkeiten der Rehabilitation

Cognitive appraisal

- Goal adjustment
- Rate of perceived recovery
- Self-perceptions
- Belief and attributions
- Sense of loss or relief
- Cognitive coping

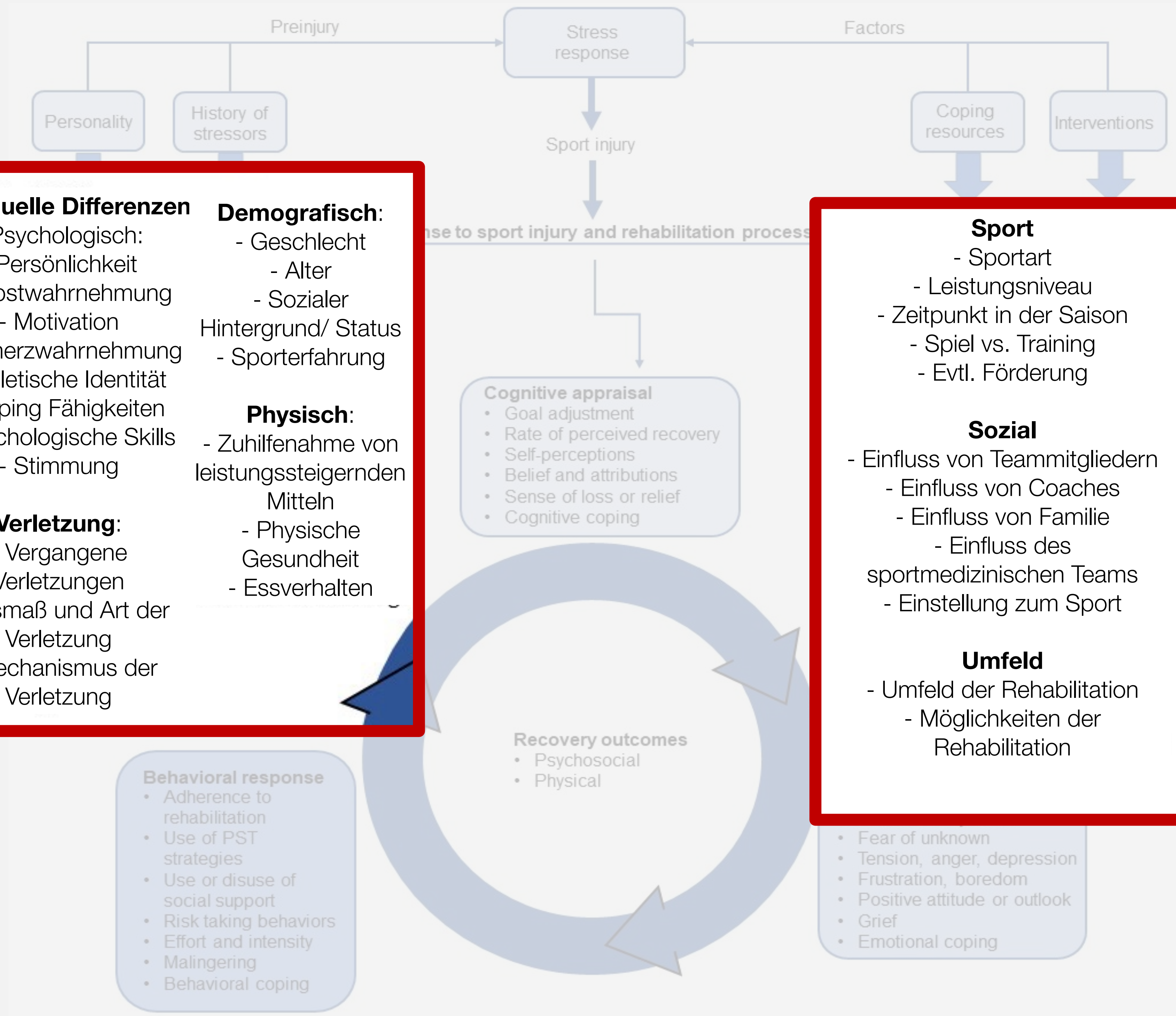
Behavioral response

- Adherence to rehabilitation
- Use of PST strategies
- Use or disuse of social support
- Risk taking behaviors
- Effort and intensity
- Malingering
- Behavioral coping

- Fear of unknown
- Tension, anger, depression
- Frustration, boredom
- Positive attitude or outlook
- Grief
- Emotional coping

Recovery outcomes

- Psychosocial
- Physical



Ebenen des Coachings



Trainingseinheit – Einflussfaktoren

Motivation



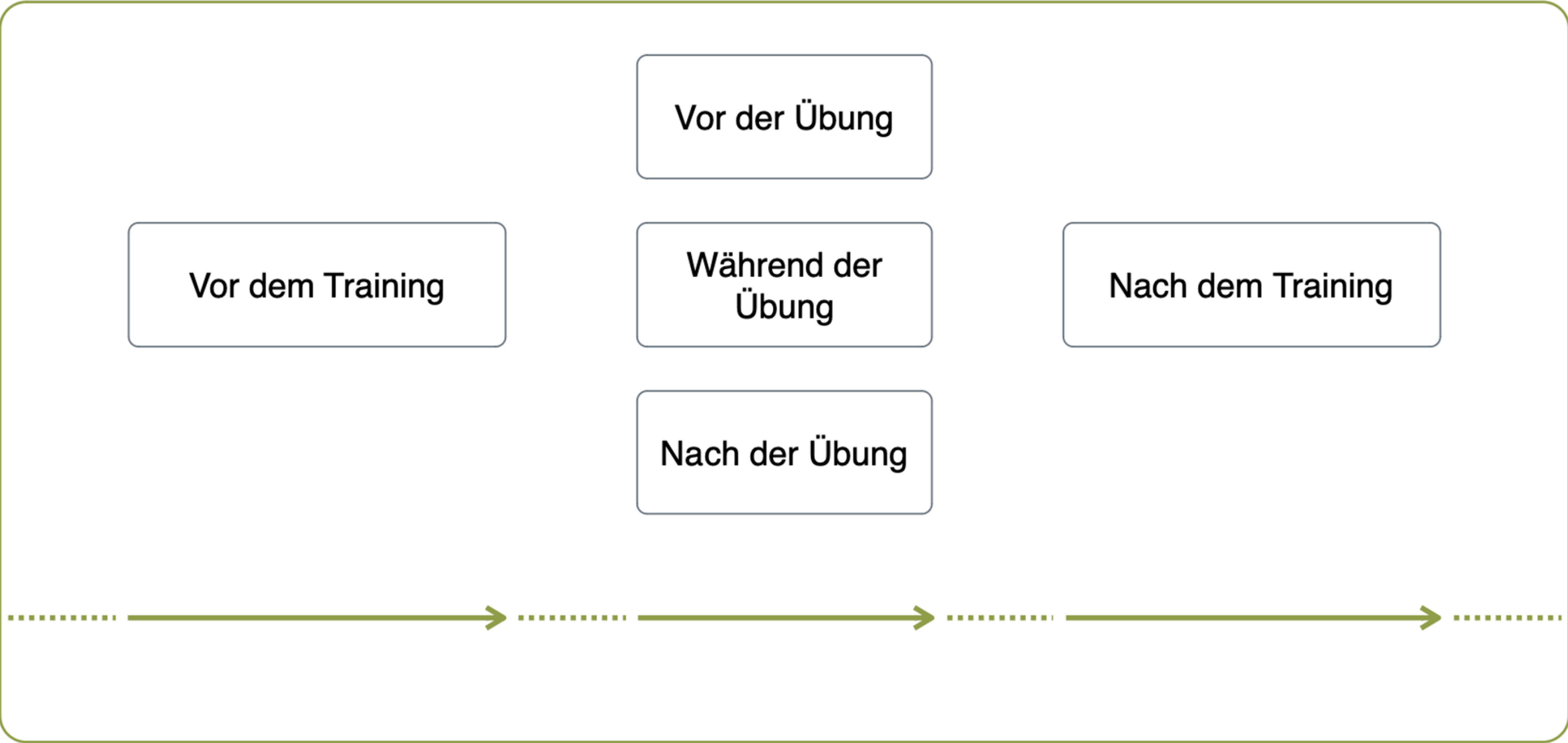
Energie



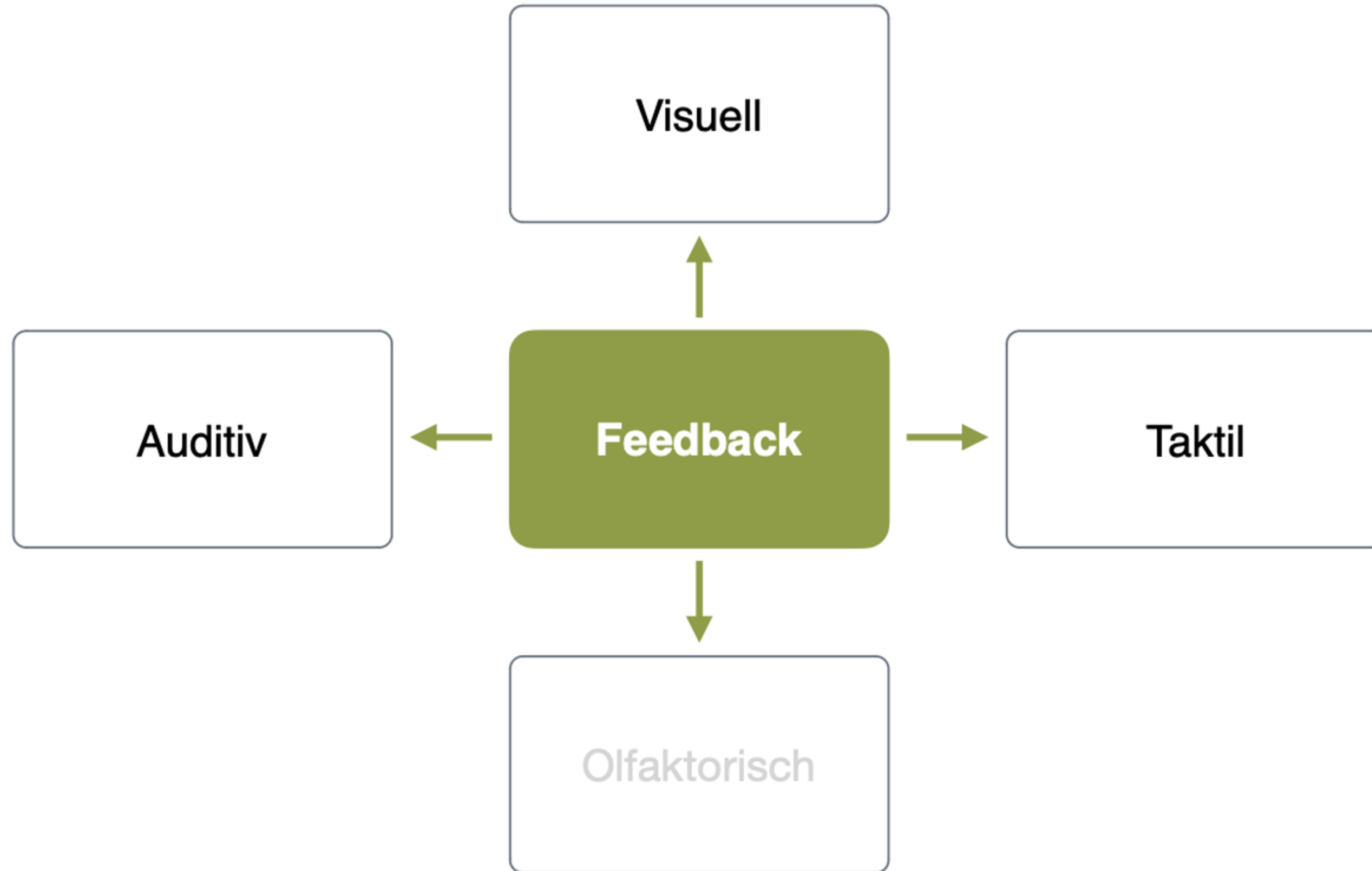
Konzentration



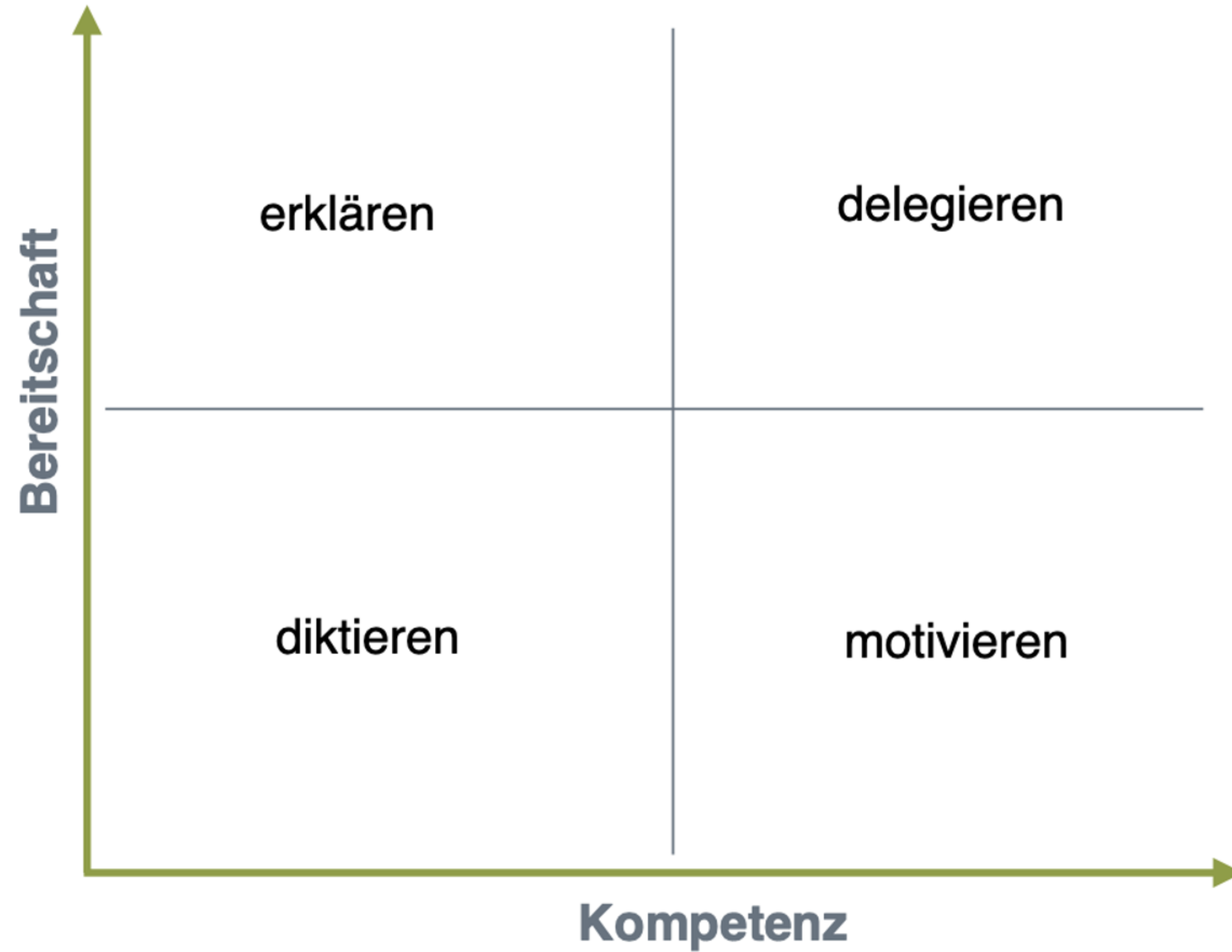
Ebenen des Coachings



Coaching – Feedback



Coaching – Bereitschaft und Kompetenz



Zusammenfassung

1. Positive
Verstärkung
priorisieren

2. Konstruktive
Kritik üben

3. Offene
Kommunikation
fördern

4. Individuelle
Bedürfnisse
berücksichtigen

5. Regelmäßiges
Feedback geben

6. Eigene
Kommunikations
muster
reflektieren

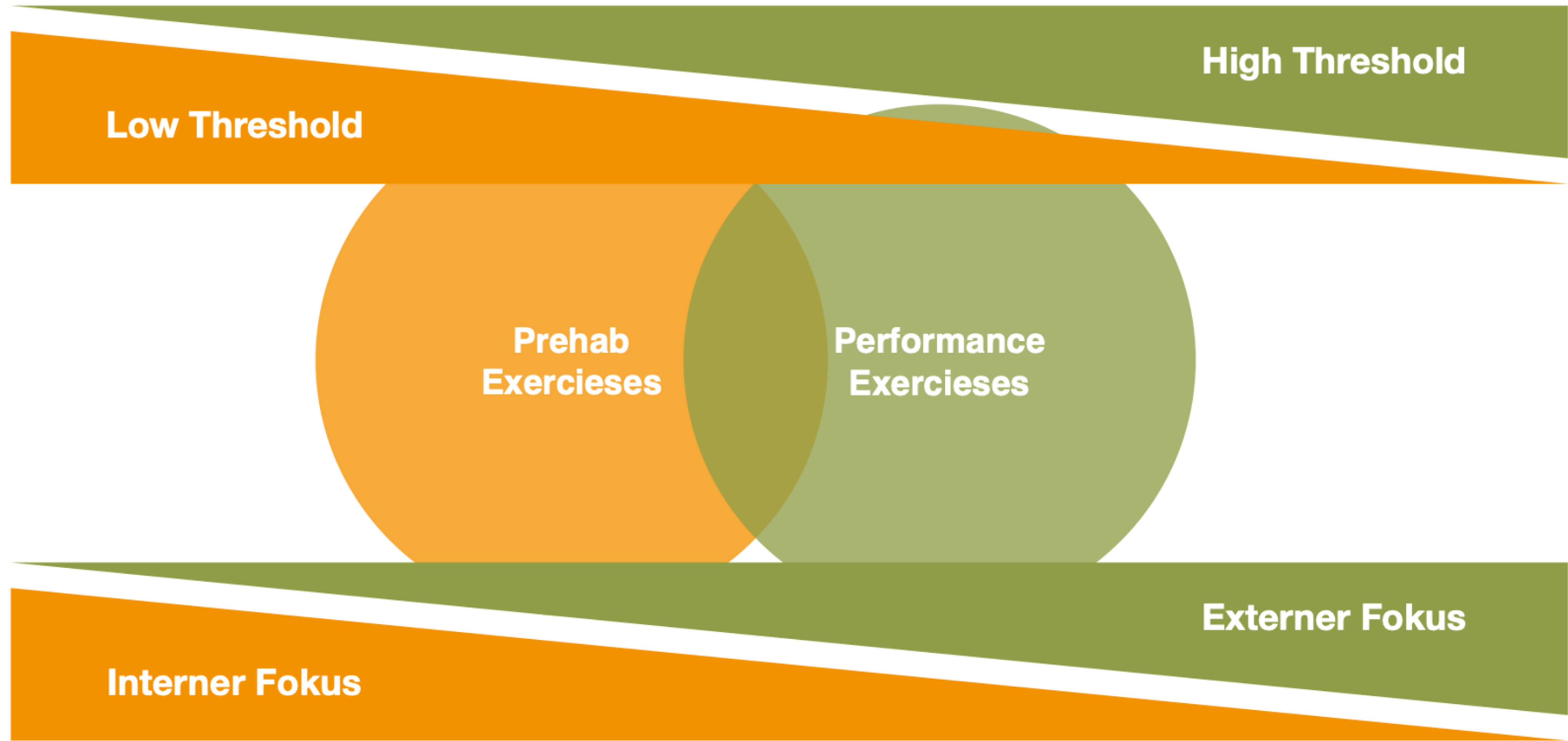
Zusammenfassung

- Individualität von Athleten beachten!
- Ein ideales Trainingsumfeld enthält Möglichkeiten zur Entfaltung der persönlichen Grundbedürfnisse der Athleten
- Es ist wichtig, dass ich mir als Coach Gedanken mache:
 - Wann coache ich?
 - Wie coache ich?
 - Wen coache ich?
- Verletzte Sportler verdienen eine adäquate Behandlung

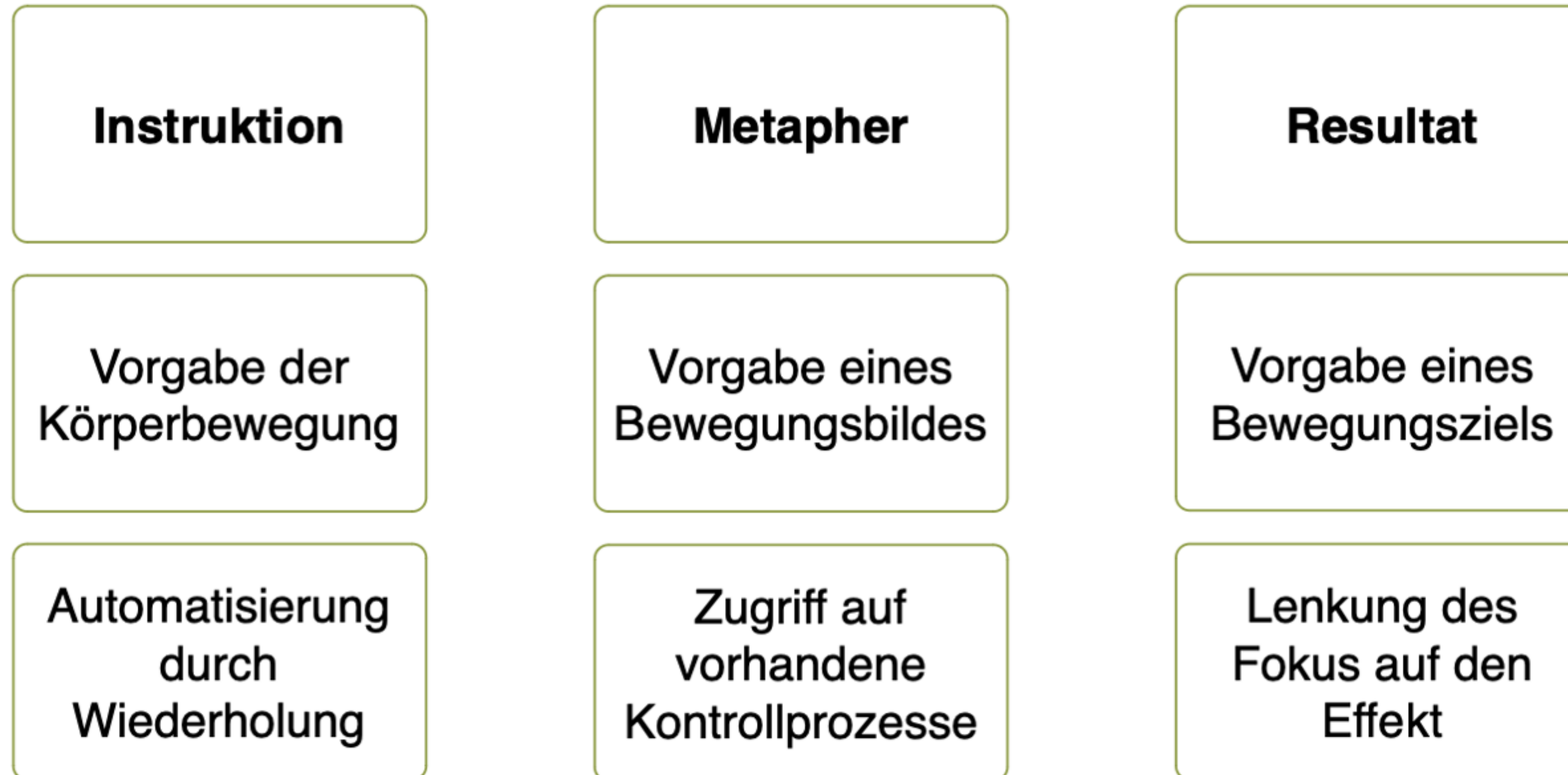
Gezieltes Coaching praktisch anwenden



Gedankenmodel: (Wieder-)Erlernen motorischer Fertigkeiten



Gedankenmodel: (Wieder-)Erlernen motorischer Fertigkeiten



Gedankenmodell: (Wieder-)Erlernen motorischer Fertigkeiten

Low Threshold

High Threshold

