



OLYMPIASTÜTZPUNKT
RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND



DEUTSCHER OLYMPISCHER **SPORT**BUND
ELITESCHULE DES SPORTS



Gymnasium
am
Rotenbühl

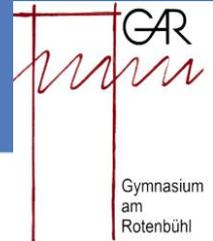
Mentales Training als Pflichtfach in der gymnasialen Oberstufe

Gymnasium am Rotenbühl Saarbrücken

Eliteschule des Sports

Eliteschule des Mädchenfußballs

Was macht die Eliteschule aus?



1. Auswahlprozess (Klasse 5, 8, 11)
2. Sportartenvielfalt
(Fokus Schwerpunktsportarten OSP)
3. Hauptsportart als Hauptfach
4. Fördermaßnahmen
5. Schulzeitstreckung
6. Trainingsnoten im Abitur
7. **Mentales Training als verpflichtender Kurs**
8. Sportpsychologische Beratung und Betreuung

Wie ist das mentale Training organisiert?

2 UE
(ab Klasse 11)

4 Halbjahre

kontinuierliche
Einzelberatung
ab Klassenstufe 13

Zielvereinbarungsgespräche
(halbjährlich)

19 Wochen

152 UE

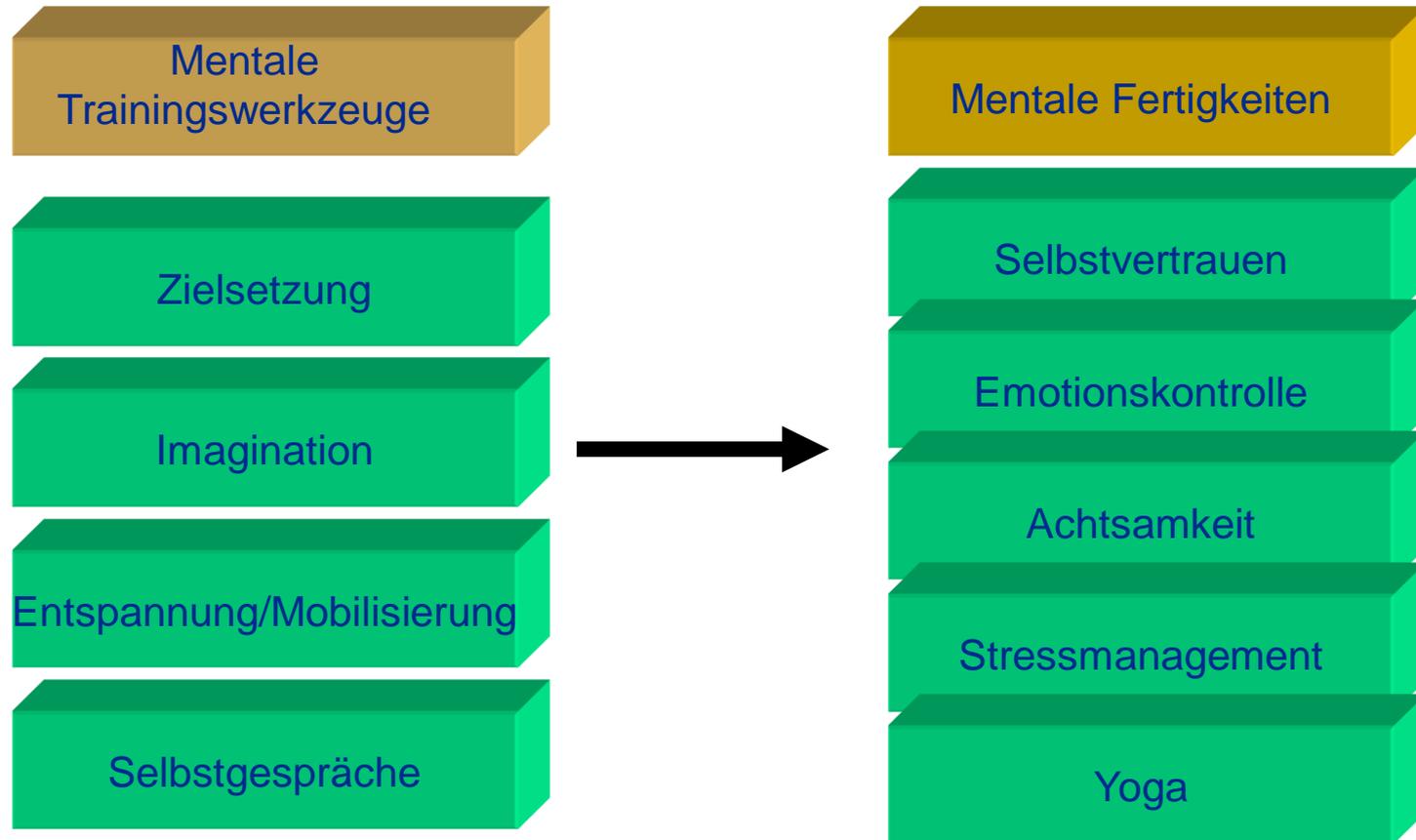
Qualitätskriterien:

- planmäßig
- systematisch
- wiederkehrend
- verpflichtend
- notenrelevant

Zielsetzung:

- verbesserte Leistung
- erhöhte Zufriedenheit
- starke Persönlichkeit

Der „Werkzeugkasten“



Wie entwickle ich ein mentales Trainingsprogramm?

Informationsphase: Bewusst machen	<ul style="list-style-type: none">▪ Fragebögen, Befragung▪ Filme, Zeitungsausschnitte, Interviews, Sportlervorträge▪ Beweis, dass es wirkt: Selbsterfahrung
Aneignungsphase: Lernen	<ul style="list-style-type: none">▪ „methodische Übungsreihen“
Implementierungsphase: Überlernen und anwenden	<ul style="list-style-type: none">▪ Hausaufgaben, Trainingsprotokolle, Tagebücher▪ „Schwebebalken“▪ Absprache mit Trainer:in▪ Wettkampfbeobachtung und -bewertung

Step by step – so kommst du ans Ziel

Informationsphase: Bewusst machen	<ul style="list-style-type: none">▪ Zeitungsausschnitt bearbeiten▪ Zielarten unterscheiden▪ eigener Ziele formulieren▪ Zielformulierung überprüfen (SMART)▪ Pro - und Kontra festhalten▪ Filmausschnitte analysieren (Jordan)
Aneignungsphase: Lernen	<ul style="list-style-type: none">▪ „Projektziel“ formulieren▪ Wochenziele ableiten
Implementierungsphase: Überlernen und anwenden	<ul style="list-style-type: none">▪ Zielbild entwerfen (hypnotherapeutische Techniken, Imagination)▪ Stolpersteine finden▪ Unterstützer suchen (Soziale Unterstützung)▪ Fortschritte sichtbar machen (Selbstbewusstsein)▪ Zielvereinbarungsgespräch führen

Was brauche ich?



Stark Im Stress

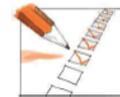
Kurs 12s

Warum nicht stark im Stress sein, wenn ich stark im Stress bin?

Meine Warnsignale für Stress - Checkliste

Sie sehen hier eine Checkliste mit häufigen Warnsignalen für Stress. Gehen Sie bitte die Liste durch und kreuzen Sie an, woran Sie am ehesten merken, dass Sie gestresst sind - was sind Ihre persönlichen Warnsignale für zuviel Stress?

Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
Körperliche Warnsignale			
Muskelverspannungen	X		
Kopfschmerzen			X
Appetitlosigkeit		X	
Atembeschwerden		X	
Rückenschmerzen	X		
Magenschmerzen			X
Verdauungsbeschwerden			X
Ständige Müdigkeit			X
Herzklopfen	X		
Engegefühl in der Brust		X	
Einschlaf- oder Durchschlafstörungen			X
Sexuelle Lustlosigkeit / Funktionsstörungen			X
Schweißausbrüche	X		
Kalte Hände/Füße	X		
Emotionale Warnsignale			
Innere Unruhe / Nervosität			X
Inneres Leeregefühl			X
Lustlosigkeit / Antriebslosigkeit			X
Reiztheit /häufige Ärger-Gefühle			X
Angstgefühle			X
Unzufriedenheit / Gefühl von Unausgeglichenheit			X
Gedankliche Warnsignale			
Häufiges Grübeln / sorgenvolle Gedanken			X
Konzentrationsschwierigkeiten			X
Leistungsverlust / häufige Fehler			X
Alpträume	X		
Leere im Kopf / Blackout Gefühle		X	



Die folgenden Anzeichen kann ich bei mir als Warnsignale für zu viel Stress wahrnehmen!	auf keinen Fall	eher ja	ganz deutlich
Warnsignale im Verhalten			
Unregelmäßiges Essen		X	
Zähneknirschen / Fingertrommeln / Zittern / Füßscharren	X		
Nicht zuhören können / andere unterbrechen	X		
Erhöhter Konsum von Alkohol / Nikotin / Medikamenten	X		
soziale Kontakte schleifen lassen			X
Aggressionen / aus der Haut fahren		X	
Schnelles Sprechen / Stottern	X		
Hobbies / Sport schleifen lassen	X		

Meine ersten Frühwarnsignale

Was sind meine wirklich ersten Anzeichen für zu viel Stress, die ich bei mir wahrnehmen kann und die mir zeigen, dass ich jetzt etwas für meine gesundheitliche Stabilität tun sollte.

- abrichte Lerne

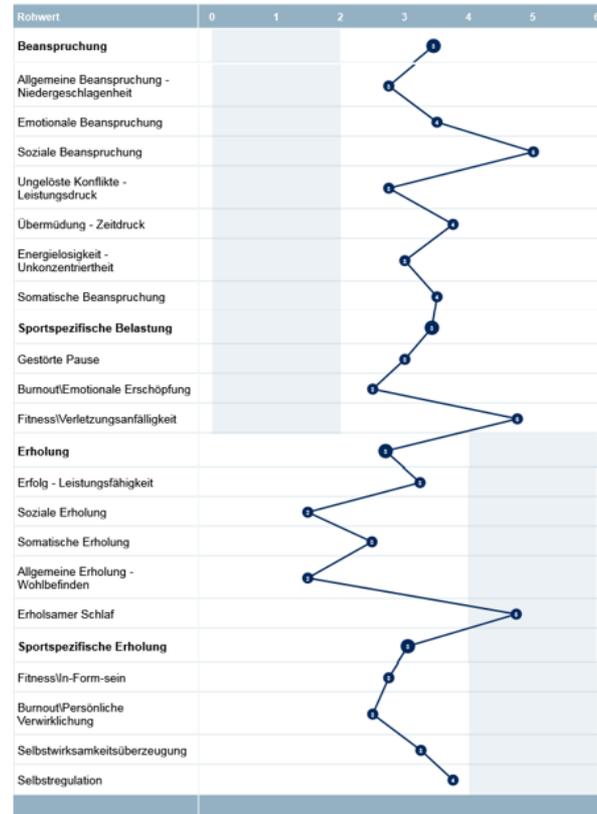
- öftersige Gedanken

- nachgeschlagen

Was brauche ich?

Der graue Bereich des Profils kennzeichnet jenen Bereich, der den jeweils anzustrebenden Sollbereich für Leistungsportler darstellt. Innerhalb der Beanspruchung und der sportsspezifischen Belastung sollen die Rohwerte bestenfalls zwischen 0 und 2 liegen, im Bereich der Erholung und der sportsspezifischen Erholung zwischen 4 und 6. Das Ergebnis des Kandidaten/der Kandidatin für jedes Merkmal wird als Punkt gekennzeichnet.

Profil



Das war „sehr gut“ – wie bewertet man die Leistung?

1. Kursarbeit
2. Portfolio
3. Tagebucheinträge
4. Musikzusammenstellung
5. Stressdiagnostik
6. Mannschaftsdiagnostik
7. Trainerinterview
8. Erstellung eines Programmes
9. Filmanalyse
10. Buchrezension
11. Präsentation / Vortrag
12.

Was hat es mir gebracht?

- „Man hat sehr viel über sich selbst gelernt.“
- „Ich konnte die Musik sehr gut in mein Training einbauen.“
- „Mir haben die Fragebögen gefallen, mit denen man den eigenen Leistungsstand erfahren konnte.“
- „Ich komme besser mit Drucksituationen klar.“
- „Ich trainiere jetzt konzentrierter und zielgerichteter als früher.“
- „Nach mehrmaligen Üben sind mir die Techniken immer leichter gefallen.“
- „Die Fantasiereisen und Entspannungsübungen fand ich besonders hilfreich.“
- „Mir hat der Bezug zum Schwimmen gefehlt. Ich wünsche mir, dass wir spezieller über Sportarten reden.“
- „Ich hätte gerne das Thema Selbstvertrauen intensiver bearbeitet, weil das eine Schwäche von mir ist – aber das geht in der großen Gruppe ja nicht.“

Wie geht es weiter?

- Personelle Ressourcen
- Sportartenbezug
- Trainingsbezug
- Trainerbeteiligung
(Coach the Coach)
- Individuelle Betreuung



Fragen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit