

STRATEGIEN ZUR ENTWICKLUNG DES SPORTSPEZIFISCHEN SELBSTVERTRAUENS BEI ATHLET*INNEN

Quelle: Beaumont et al. JASP 2015

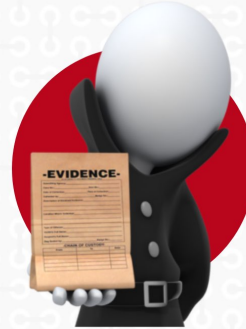
Designed by @YLMSportScience

1 Entwicklung eines Verständnisses und Bewusstseins von Selbstvertrauen



- Bildung und Bewusstsein (z.B. sich selbst verstehen und was Selbstbewusstsein bedeutet)
- Ursprung des Selbstbewusstseins erkunden (z.B. woher kommt das Selbstbewusstsein der Athlet*innen)
- Operationalisierung von Selbstvertrauen (z.B. was bedeutet Selbstvertrauen für die Athlet*innen)

2 Beweise liefern



- Reflektieren (z.B. das große Ganze betrachten)
- Tagebücher (z.B. tägliches Aufzeichnen von Gedanken und Statistiken)
- Monitoring von Verbesserungen (z.B. Aufzeichnung von Leistungsveränderungen)
- Prominente Beispiele geben (z.B. Athlet*innen, die bereits einen ähnlichen Weg erfolgreich bestritten haben)
- Videos (z.B. Videomontagen von den Fähigkeiten der Sportler*innen)

3 Veränderung der Trainingsbedingungen



- Arbeit mit und durch die Trainer*innen (z.B. Einbauen von Interventionen im Training durch Trainer*innen)
- Manipulation der Trainingsbedingungen (z.B. Training unter Druck)

4 Individuelle Anpassungen



- Individuelle Unterschiede berücksichtigen (z.B. die Person gegenüber von dir verstehen)
- Aufbau einer guten Beziehung mit den Athlet*innen

Images provided by PresentMedia

5 Nutzung psychologischer Fähigkeiten



- Zielsetzung (z.B. spezifische, realistische Ziele setzen)
- Mentales Training (z.B. visuelle Vorstellung persönlichen Erfolges)
- Umbewertung (z.B. sich selbst als erfolgreich wahrnehmen)
- Prozessorientierung (z.B. Fokussierung auf Prozesse, die Athlet*in unter Kontrolle hat)
- Psychologische Pläne für den Wettkampf (z.B. Pläne für den Wettkampftag)

6 Ausbildung individueller Stärken der Athlet*innen



Athlet*innen helfen, ihre eigenen Stärken zu verstehen und zu entwickeln, um sicherzustellen, dass sie sich auf die positiven Aspekte ihrer eigenen Leistung fokussieren