

Entspannung und Stressmanagement

*A-Trainer-Ausbildung 2014
Deutscher Badmintonverband
Saarbrücken, 6.-8. Juni 2014*

Dr. Sebastian Brückner

Was Athleten sagen...

Did golf lead to the demise of my marriage? It might have. I got so selfish. Serious tunnel vision.
Gabrielle Reece

Venus told me the other day that champions don't get nervous in tight situations. That really helped me a lot. I decided I shouldn't get nervous and just do the best I can.
Serena Williams

My thoughts before a big race are usually pretty simple. I tell myself: "Get out of the blocks, run your race, stay relaxed. If you run your race, you'll win... channel your energy. Focus."
Carl Lewis

The more focused I get, the more I can compete well under stress.
Dan O'Brien

I don't believe I experience performance anxiety, maybe because I am used to it.
Dante Hall

Definition Stress

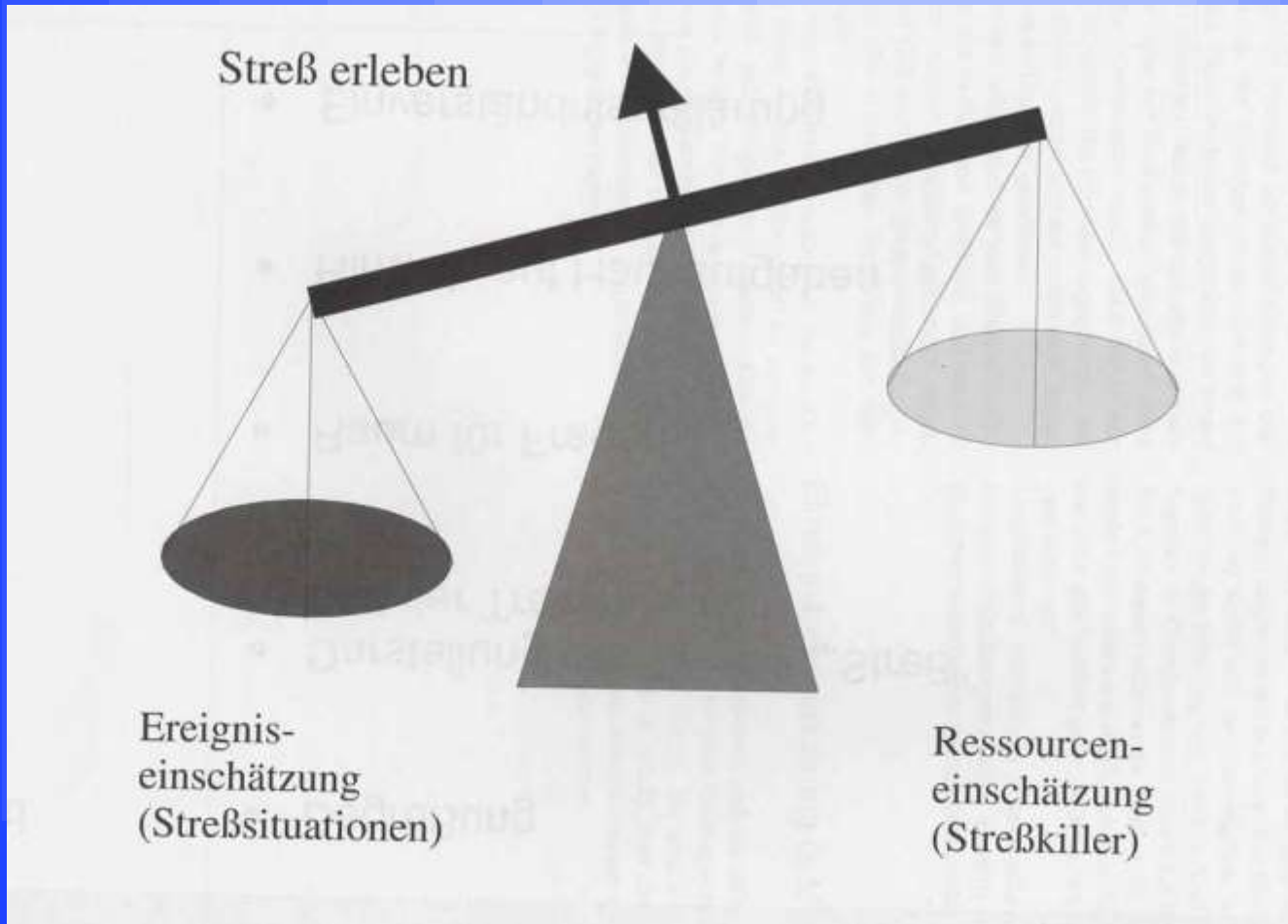
- Ungleichgewicht zwischen
 - der wahrgenommenen äußeren Anforderungen/Herausforderungen

UND...

- den wahrgenommenen eigenen Ressourcen

Anforderungen > Ressourcen

Stress... entsteht im Kopf!



Arten von Stress

- Eustress
 - „Guter“ Stress, pos. Herausforderung
- Neustress
 - Keine pos./neg. Auswirkungen
- Distress
 - „Schlechter“ Stress, neg. Überforderung
- Akuter vs. chronischer Stress

Stressoren

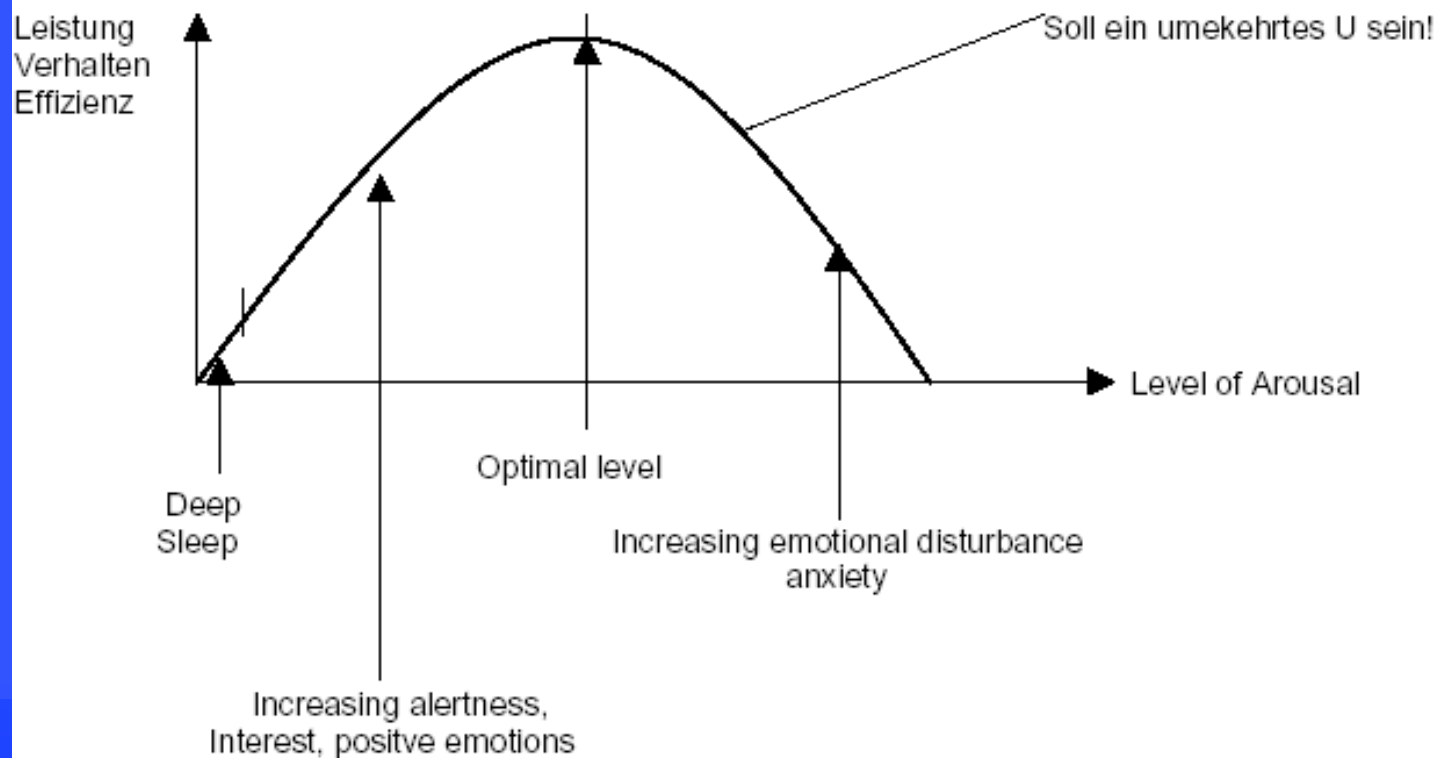
- Situative Faktoren
 - Bedeutung des Wettkampfes
 - Ungewisser Ausgang, Umfeld
- Persönliche Faktoren
 - Selbstvertrauen, Ängstlichkeit, Selbstwertgefühl
- Leistungssituationen, Bewertungssituationen
- Unkontrollierbare, überraschende Situationen
- Konflikte mit Trainer, Mitspielern und anderen Personen

Stressreaktionen

- vegetativ-hormonell:
 - trockener Mund, Herzklopfen, Schwitzen
- Kognitiv:
 - Gedanken, Leere im Kopf, Konzentrationsmangel, Gedankenkreisel
- Emotional:
 - Angst, Panik, Ärger, Wut
- Muskulär:
 - Zittern, starre Mimik, nervöse Gestik

Stress & Leistung

Die umgekehrte U-Funktion nach Yerkes&Dodson (1908) – „Inverted-U-Theory“



(Sternberg 1998, S525)

Erregungszustand erhöhen

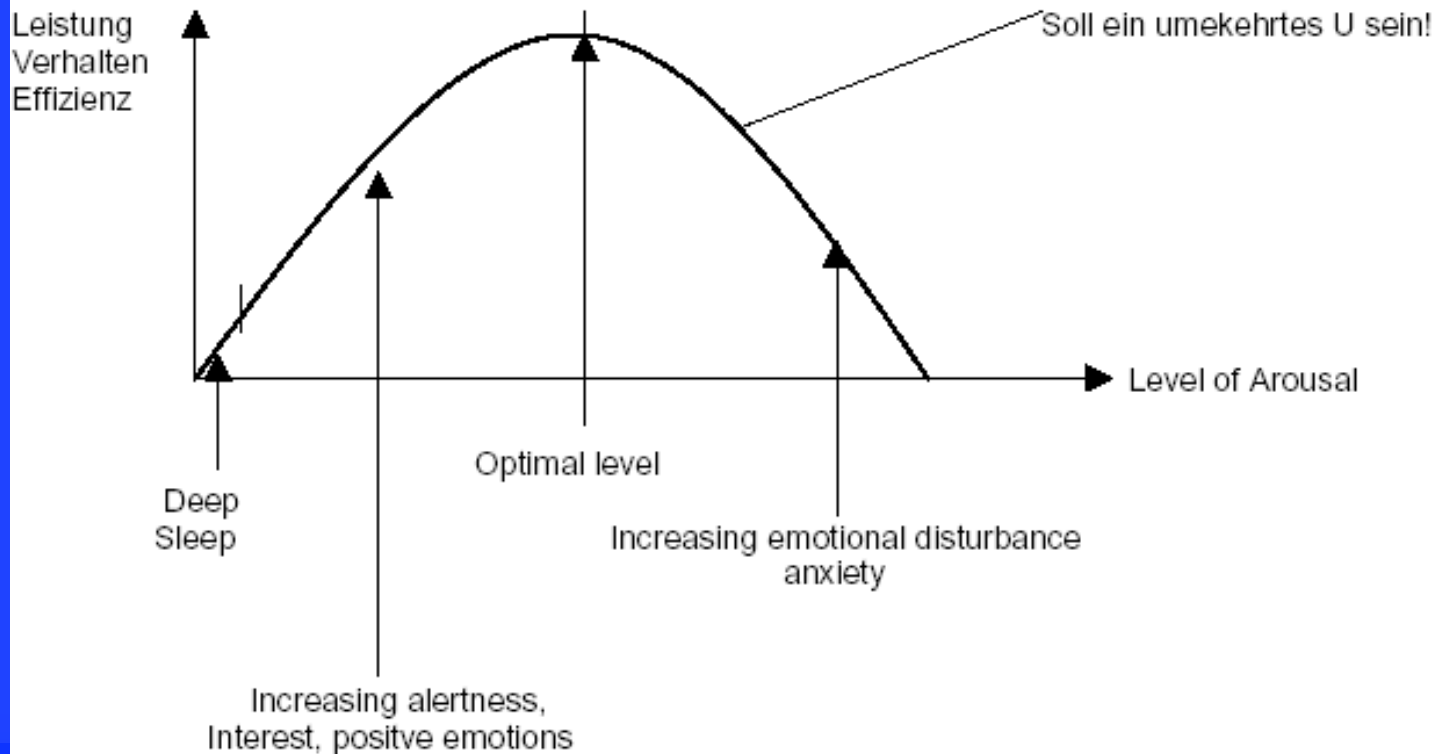
- Atemfrequenz erhöhen
- So tun als ob man unter Strom steht
- Schlagwörter und positive Leitsätze nutzen
- Musik hören
- Aktivierende Vorstellungen nutzen
- Aufwärmtraining vor dem Wettkampf

Erregung & Angst

- **Lampenfieber:** Erregungszustand
- Erregung:
Mix aus phys. und psych. Aktivierung das entlang eines Kontinuums ausgeprägt ist
Koma _____ **Ekstase**
- **(Wettkampf-) Angst:**
Negativer emotionaler Zustand,
gekennzeichnet durch Nervosität, Zweifel,
Sorgen
(kognitive und somatische Dimension)

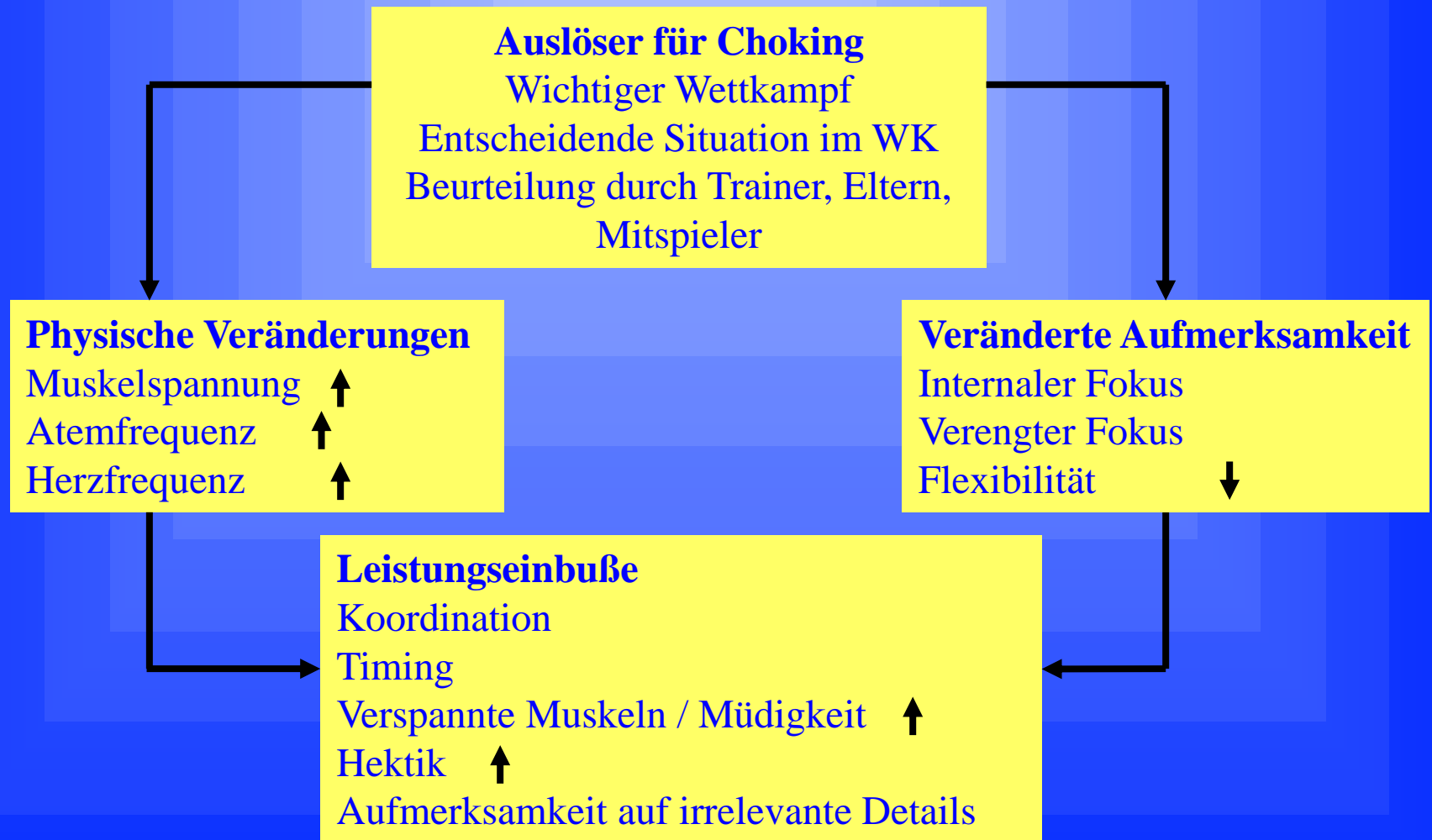
Erregung – positiver Stress – Angst

Die umgekehrte U-Funktion nach Yerkes&Dodson (1908) – „Inverted-U-Theory“



(Sternberg 1998, S525)

Choking under Pressure



Simon Ammann (4 x Olympiagold)

- Sensoren zur Messung des EKG vor, während und nach des WK
- Erfolgreiche Sprünge bei 180 Puls in den letzten Sekunden vor Verlassen des Balkens
- Ergebnis des Einsatzes mentaler Techniken, mentaler Vorbereitung



Lösungsansätze

- Arbeiten an (Einschätzung der) Situationsanforderungen
„Ist das etwas was ich unter Kontrolle habe?“
- Arbeiten an (Einschätzung der) eigenen Ressourcen
„Was für Stärken habe ich die ich nutzen kann?“



Stress-Killer

Wenn Situation nicht veränderbar ist

- Coping durch Emotionsregulation
 - Regulation der emotionalen Reaktion
 - Atemtechniken
 - Meditation
 - Entspannungstechniken
 - Kognitive Restrukturierung

Stress-Killer

Wenn Situation veränderbar ist

- Problemorientiertes Coping
 - Bemühen das Problem zu verändern
 - Problemlösung
 - Zielsetzung
 - Informationsrecherche
 - (Zeit-) Energie-Management

Lösungsorientierter Ansatz

- Lernprozess des Athleten
 - Wann stellt sich mir das Problem?
 - Was ist in der Situation anders?
 - Was ist das erste Anzeichen, dass etwas anders ist?
 - Was kann ich in der Situation machen um diese zu lösen?
- Im WK erkannte Probleme in Trainingsprozess einbauen

The way „they“ do it...

- Gedanken-Kontrolle, Gedanken-Stopp
- Aufgaben-Fokus
- Rationales Denken und positive Selbstgespräche
- Positiver Fokus und Zielorientierung
- Soziale Unterstützung
- Mentale Vorbereitung vor dem Wettkampf, Erregungsregulation, Imagination
- (Zeit-) Energie-Management

➔ Hartes und „smartes“ Training



Was kann ich als Trainer tun?

- Athleten helfen ihr Selbstbild, Selbstwertgefühl d.h. Ressourcen zu stärken
 - Kognitiv
 - Emotional
 - Technisch
- Simulationstraining, wettkampfnah trainieren
- Meinen eigenen Stress unter Kontrolle haben

Praktische Anwendungen

- Übung Atementspannung
- Übung Energy Room
- Progressive Muskelentspannung
- Kombination
Muskelentspannung und Vorstellung

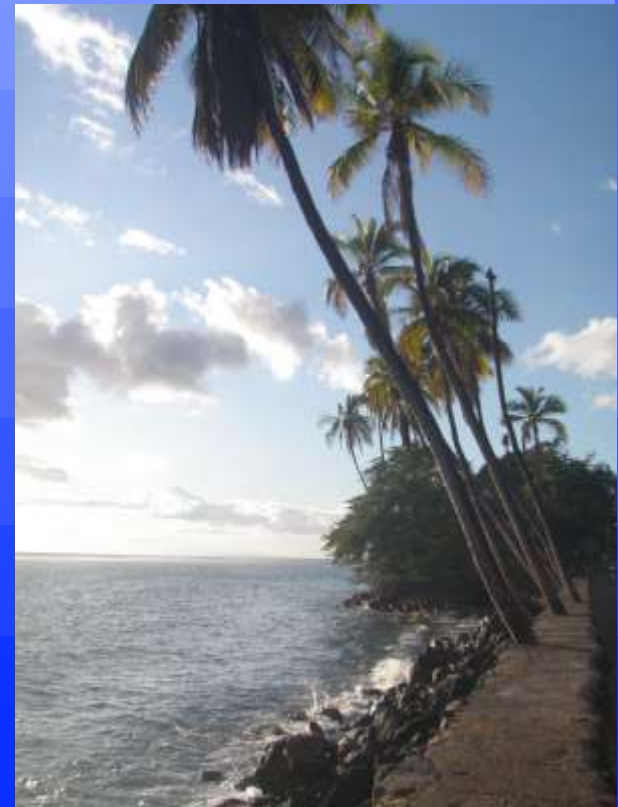


Praktische Anwendungen

- **Brustatmung**
 - Fokus Einatmen: Brustkorb weitet und hebt sich, Schultern heben sich, Bauch wird flach
 - Fokus Ausatmen: Schultern senken sich, Brustkorb in Normalstellung
- **Bauchatmung**
 - Fokus Einatmen: Bauch und wie er sich nach vorne wölbt, Brust/Schultern bleiben ruhig, Wirbelsäule bewegt sich leicht vor/zurück

Praktische Anwendungen

- Übung Energy Room:
 - Kombination Atmung, positive Emotionen, Bilder
- Klassische Technik:
 - Progressive Muskelentspannung
 - Kurzform, Langform
- Kombination Muskelentspannung, Vorstellung
 - Schildkröte & Ritterrüstung



Zusammenfassung

- Ziel: keine Tiefenentspannung
- Ziel: aktiviert, leistungsbereit, ausgeglichen
 - IZOF: Individual Zone of Optimal Functioning
- Kurzfristige & langfristige Prozesse
 - Für Athleten, Spieler *UND* Trainer wichtig



Literatur

- Engbert, K. (2011). Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Loehr, J.E. (2001) Die neue mentale Stärke. BLV Verlag.
- Lynch, J. (2001). *Creative Coaching*. Human Kinetics.
- Nater, S. & Gallimore, R. (2006). *You Haven't Taught until They Have Learned: John Wooden's Teaching Principles and Practices*. Fitness Information Technology.