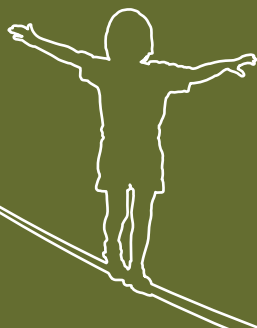


EDITION SCHULSPORT



# MENTALES TRAINING

ANWENDUNGSPERSPEKTIVEN IM SCHULSPORT



Eva Gröger | Tino Stöckel

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

Mentales Training  
Anwendungsperspektiven im Schulsport

Herausgeber der EDITION SCHULSPORT:  
Dr. Heinz Aschebrock & Dr. h.c. Rolf Peter Pack

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

EDITION SCHULSPORT Band 39

Eva Gröger & Tino Stöckel

# Mentales Training

Anwendungsperspektiven im Schulsport

Meyer & Meyer Verlag

## **Mentales Training – Anwendungsperspektiven im Schulsport**

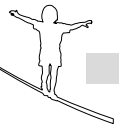
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung,  
vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes  
Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer  
Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

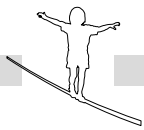


Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)  
ISBN: 978-3-8403-1276-2  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)  
[www.schuleundsport.de](http://www.schuleundsport.de)

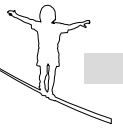


# Inhalt

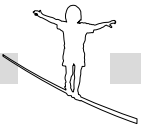
<b>1</b>	<b>Vorwort der Herausgeber der EDITION SCHULSPORT</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Vorbemerkungen</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Strukturelle Rahmenbedingungen und (sport-)psychologische Besonderheiten des Schulsports</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Mentale Trainingstechniken für den Einsatz im Sportunterricht</b>	<b>19</b>
5.1	Visualisieren	21
5.1.1	Vorstellen, aber richtig! (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	22
5.2	Aktivationsregulation – Aktivieren und Entspannen	26
5.2.1	Atemaktivierung (nach Seiler & Stock, 1994)	27
5.2.2	Energie aufladen/Selbstaktivierung (nach Seiler & Stock, 1994)	30
5.2.3	Atementspannung (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	34
5.3	Einstellungsprägung	38
5.3.1	Prognosetraining (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	39
5.3.2	Symbolkarten (modifiziert nach Syer & Connolly, 1987)	46
5.3.3	Mentales Aufwärmprogramm (modifiziert nach Seiler & Stock, 1994)	50
5.4	Motivation	54
5.4.1	Power in der Hand (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	56
5.4.2	Musikmotivation (nach Seiler & Stock, 1994)	59
5.5	Aufmerksamkeit und Konzentration	61
5.5.1	Gedankenreise „Spot an“ (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	62
5.5.2	Konzentration erleben (nach Engbert et al., 2011)	66
5.5.3	Ballkette (modifiziert nach Spröder et al., 2013)	70
5.6	Angst- und Stressbewältigung	73
5.6.1	Grüne und rote Gedanken (modifiziert nach Engbert et al., 2011)	76
5.6.2	Gedankenstopp (modifiziert nach Seiler & Stock, 1994)	80
5.6.3	Problembox (nach Engbert et al., 2011)	84



<b>6 Einbindung des mentalen Trainings in den Sportunterricht .....</b>	<b>87</b>
6.1 Welchen Aspekt möchte ich verbessern – welche Effekte sind zu erwarten? .....	87
6.2 Die Topseller .....	89
6.3 Wann trainiere ich was und wie oft? .....	90
6.4 Schlussbemerkung .....	92
<b>Verzeichnis mentaler Trainingstechniken .....</b>	<b>93</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>94</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>98</b>
Anhang A: Ergebnisse der Erprobung aus Schülerperspektive .....	98
Anhang B: Ergebnisse der Erprobung aus Lehrerperspektive .....	114
Anhang C: Feedbackbogen zum Prognosetraining .....	128
Anhang D: Arbeitsbogen „Grüne und rote Gedanken“ (nach Engbert et al., 2011) .....	130
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>132</b>







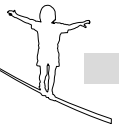
# 1 Vorwort der Herausgeber der EDITION SCHULSPORT

In unserer EDITION SCHULSPORT werden Werke publiziert, die sich in Theorie und Praxis mit der pädagogischen Grundlegung von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule auseinandersetzen und Perspektiven für die Entwicklung des Schulsports aufzeigen. Die in den bisherigen Bänden veröffentlichten Beiträge beleuchten Themen, die schwerpunktmäßig den Forschungsfeldern der Sportpädagogik und Sportdidaktik zuzuordnen sind.

Das hier vorliegende Werk beschäftigt sich mit der Frage, welche Erkenntnisse sich aus der angewandten Sportpsychologie auf den Schulsport übertragen lassen. Dafür werden zunächst die institutionellen, strukturellen und didaktischen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen des Schulsports analysiert. In einem zweiten Schritt werden relevante psychologische Themenbereiche und pädagogisch-psychologische Besonderheiten des Schulsports eingegrenzt. Darauf basierend, werden ausgewählte Methoden aus dem Leistungssport an die Rahmenbedingungen des Schulsports angepasst. Im Anschluss werden Ergebnisse einer ersten Erprobungsphase dieser Maßnahmen im Sportunterricht der Jahrgangsstufe 5 vorgestellt und daraus Empfehlungen für deren Übertragbarkeit auf andere Jahrgangsstufen sowie auf den außerunterrichtlichen Schulsport und den außerschulischen Kinder- und Jugendsport abgeleitet.

Es ist das Verdienst von Eva Gröger und Tino Stöckel, dass sie die traditionell enge Bindung der Sportpsychologie an den Leistungssport durchbrochen und den Bereich des Schulsports für die Anwendung sportpsychologischer Erkenntnisse aufgeschlossen haben. Besonders bemerkenswert ist die Tatsache, dass das Autorenteam diese Übertragung nicht nur theoretisch erörtert, sondern exemplarisch auch praktisch vollzogen und erprobt hat.

Insofern eröffnet diese Arbeit sowohl für die wissenschaftliche Grundlegung als auch für die Praxis des Schulsports interessante, neue Perspektiven. Für die wissenschaftliche Arbeit wird der Schulsport als Feld für weitere sportpsychologische Forschungen aufbereitet. Für die Sport unterrichtenden Lehrkräfte in den Schulen sowie für alle weiteren Sportfachkräfte, die im außerunterrichtlichen Schulsport bzw. im außerschulischen

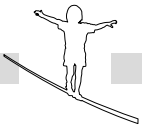


Kinder- und Jugendsport der Vereine tätig sind, bietet das vorliegende Werk eine Vielzahl konkreter Hilfen z. B. für den Umgang mit Einstellungs- und Verhaltensproblemen von Kindern und Jugendlichen. Dabei wird es lohnend sein zu prüfen, ob und inwiefern die in diesem Buch dargestellten Empfehlungen auf die jeweiligen Zielgruppen übertragbar sind. Hierzu sind auch die in der staatlichen Lehreraus- und -fortbildung sowie die in den Qualifizierungssystemen des organisierten Kinder- und Jugendsports tätigen Personen aufgerufen.

Wir bedanken uns bei Eva Gröger und Tino Stöckel für ihre verdienstvolle Pionierarbeit und wünschen ihrem Werk eine weite Verbreitung bei allen, die für die Entwicklung des Kinder- und Jugendsports in Schulen und Sportvereinen verantwortlich sind.

*Dr. Heinz Aschebrock*

*Dr. h.c. Rolf-Peter Pack*



## 2 Vorbemerkungen

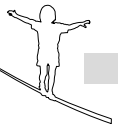
In den letzten Jahren erhält die Sportpsychologie immer mehr Zuspruch aus der Praxis – sei es im Leistungssport oder aber auch im leistungsorientierten Freizeitsport. Immer mehr Aktive erkennen die enorme Bedeutung mentaler Faktoren für die Erbringung von Höchstleistungen. Für den Schulsport hingegen gibt es kaum Angaben zu Bedarf oder Umsetzung sportpsychologischer Maßnahmen. Doch auch in der Schule – oder eben gerade dort – werden die Verantwortlichen ständig mit den typischen Anwendungsbereichen der Sportpsychologie konfrontiert.

Einstellungsprobleme, Motivations- und Antriebslosigkeit, Angst und Stress, Konzentrationsmängel oder Aufmerksamkeitsdefizite sind nur einige Problembereiche, denen Sportlehrer täglich ausgesetzt sind und welche die sportliche, aber auch die erzieherische Ausbildung im Schulsport erheblich erschweren.

Obleich viele Sportlehrer mittlerweile das Potenzial sportpsychologischer Maßnahmen für ihre eigene Arbeit erkannt haben, ist deren Einsatz im Setting Schule nicht ohne Weiteres möglich. Die in der Fachliteratur zu findenden Übungen und Techniken sind fast ausschließlich auf den Bereich des Leistungssports ausgerichtet und damit eben nicht einfach auf die großen und heterogenen Gruppen, wie sie im Schulsport üblich sind, übertragbar.

Das vorliegende Buch ist, basierend auf Anregungen und Bedarfen sowie in Zusammenarbeit mit praktizierenden und angehenden Sportlehrern und Übungsleitern, entstanden und soll eine erste Auswahl praktikabler sportpsychologischer Maßnahmen und Hinweise zu deren Nutzung im Schulsport liefern. Dabei ist anzumerken, dass die Methoden in diesem Buch nicht neu entwickelt wurden, sondern auf bereits existierenden Methoden beruhen, welche für den Gebrauch im Schulsport angepasst wurden.

Die Übungen in diesem Buch sind nach verschiedenen Schwerpunkten sortiert und in Handreichungen kurz und übersichtlich für den sofortigen Einsatz im Sportunterricht oder im außerunterrichtlichen Sport aufbereitet. Wir empfehlen, die Übungen zur Aktiva-

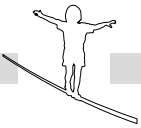


tionsregulation und zum Visualisieren voranzustellen, da sie Grundlage für viele andere Techniken sind. Danach können die Schwerpunkte entsprechend des Bedarfs in der jeweiligen Gruppe frei gewählt werden.

Vor der Nutzung der Übungen sollten jedoch die Anwendungshinweise am Ende dieses Buches beachtet werden, um eine optimale Wirksamkeit zu gewährleisten. Dabei ist zu beachten, dass diese Hinweise primär auf einer ersten Erprobung in der Klassenstufe 5 fußen. Für eine detaillierte, schulstufenspezifische Differenzierung reicht, unseres Erachtens nach, aber die bisherige Forschungslage nicht aus. Das Buch soll daher zunächst allgemein nutzbare sportpsychologische Maßnahmen aufzeigen und allgemeine Hinweise für deren Einsatz liefern. Das bedeutet, dass die meisten Methoden unabhängig von der Schulstufe anwendbar sind.

In Fällen, in denen das nicht der Fall ist oder in denen Übungen für den Einsatz in anderen Schulstufen angepasst werden müssen, haben wir in der Methodenbeschreibung entsprechend darauf verwiesen. Es sei hier aber darauf hingewiesen, dass mentale Trainingstechniken nie alle Kinder gleichermaßen erreichen werden, es aber für diejenigen, die eine solche Unterstützung brauchen, sehr hilfreich sein kann. Eine frühzeitige Einbindung in den (Schul-)Sport kann im besten Fall dafür sorgen, dass die Kinder und Jugendlichen selbstverantwortlich derartige Methoden anwenden.

Dieses Buch, die darin enthaltenen Übungen und die methodisch-praktischen Hinweise sind vorrangig auf eine Anwendung im Sportunterricht ausgerichtet. Selbstverständlich kann dieses Buch aber auch von Trainern und Übungsleitern im außerunterrichtlichen Schulsport sowie im außerschulischen Kinder- und Jugendsport genutzt werden. Da alle Übungen auf eine Nutzung in heterogenen Kinder- und Jugendgruppen mit stark limitierten zeitlichen, materiellen und personalen Ressourcen abzielen, sind diese zumeist problemlos auch in anderen Settings mit homogeneren Gruppen und besseren Ressourcen nutzbar.



### 3 Einleitung

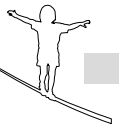
Der Sportunterricht ist ein zentraler Bestandteil des Schulsystems in Deutschland. Zum einen ist er bei den Kindern sehr beliebt (Erdmann & Amesberger, 2008), da er Abwechslung im Schulalltag schafft (Nitsch & Singer, 2001), und zum anderen wird ihm ein großes Potenzial für die Unterstützung vielfältiger Entwicklungsaufgaben zugeschrieben. So verwundert es nicht, dass auch die Mehrheit der Schüler dem Sportunterricht eine große Bedeutung beimisst und ihn als sehr wichtig im Schulalltag erachtet (vgl. Gerlach, Kussin, Brandl-Bredenbeck & Brettschneider, 2006).

Mit dem Sportunterricht werden mehrere Ziele verfolgt, die von einer Gesundheitserziehung, über die Ausbildung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten sowie die Ausbildung von Sozial- und Regelverhalten bis hin zu kompensatorischen Zielen reichen. Wie Gerber (2016) zusammenfasst, bietet der Sportunterricht den Schülern aber vor allem Gelegenheit, sich durch intensive körperliche Aktivität auszuleben und Mangelbewegungen entgegenzuwirken. Die Schüler sollen dabei ein Gesundheitsbewusstsein entwickeln und den Sport als eine Hilfe zur Entwicklung personaler Ressourcen erkennen (vgl. Gerber, 2016, S. 23).

Besonders im Hinblick auf die Gesundheitserziehung und die nachhaltige Entwicklung personaler Ressourcen kann dabei eine fundierte pädagogisch-psychologische Ausbildung von Lehrkräften hilfreich sein. Unter anderem sollte die Lehrperson in der Lage sein, den aktuellen psychophysischen Zustand der Schüler wahrzunehmen und zu beeinflussen, da dieser Einfluss auf die Motivation und Emotionen der Schüler hat (vgl. Ziezow, 1995) und damit direkt die Leistung und Leistungsbereitschaft der Schüler determiniert.

Jedoch fehlt den Sportlehrern häufig das notwendige methodische Handwerkszeug, um frühzeitig und nachhaltig an (sport-)psychologischen Leistungsvoraussetzungen der Schüler zu arbeiten (vgl. Nitsch & Singer, 2001). Da die Sportpsychologie stets als ein Teil des Leistungssports angesehen wird, erfährt sie in der Regel auch nur dort finanzielle und strukturelle Unterstützung.

Im Leistungssport hat man das Potenzial sportpsychologischer Maßnahmen längst erkannt. Sportpsychologische Inhalte fließen mehr und mehr in den regulären Trainingsalltag der Athleten ein. Von einer umfassenden sportpsychologischen Diagnostik über vielfältige mentale Trainingsformen hin zur kontinuierlichen Beratung und Betreuung



von Athleten und Trainern in Training und Wettkampf bedient sich der Leistungssport mittlerweile eines breiten Spektrums an sportpsychologischen Maßnahmen, um die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit seiner Athleten zu erhöhen.

Dabei hat sich aber erst in den letzten Jahren ein Wandel von einer sogenannten *Feuerwehrfunktion* vollzogen, d. h., auf den Sportpsychologen bzw. sportpsychologische Maßnahmen wurde erst zurückgegriffen, wenn es Krisen oder schwerwiegende Probleme zu beheben gab (vgl. Engbert et al., 2011), hin zu einer nachhaltigen Ressourcenentwicklung durch sportpsychologische Maßnahmen.

Basierend auf der Erkenntnis, dass eine frühzeitige Entwicklung (sport-)psychologischer Leistungsvoraussetzungen nachhaltig die Leistungsfähigkeit der Athleten positiv beeinflussen kann, wurden in den letzten Jahren vermehrt Übungen und Techniken speziell für Kinder und Jugendliche im Leistungssport entwickelt (bzw. existierende Übungen an diese Zielgruppe angepasst), um die Sportler bereits in jungen Jahren mit grundlegenden Kompetenzen auszustatten, die im späteren Karriereverlauf entscheidend sind (vgl. Engbert et al., 2011). Leider hat diese ausgiebige Beschäftigung mit dem Anwendungsfeld Schule in der Sportpsychologie bisher kaum stattgefunden (vgl. Nitsch & Singer, 2001).

Das vorliegende Buch stellt daher einen ersten Versuch dar, sportpsychologische Maßnahmen bzw. mentale Trainingstechniken für die Nutzung im Schulsport aufzubereiten. Dafür erfolgt zunächst eine kurze Analyse der strukturellen und inhaltlichen Rahmenbedingungen und (sport-)psychologischer Besonderheiten des Sports in der Schule (v. a. im Vergleich zum Leistungssport). Darauf aufbauend, werden relevante Themenbereiche und Anwendungsfelder für den Einsatz mentaler Trainingstechniken im Sportunterricht abgesteckt und geeignete Methoden ausgewählt und an die Rahmenbedingungen des Settings Schule angepasst.

Ausgehend von einer Bewertung der Methoden aus Schüler- und Lehrerperspektive infolge einer ersten Erprobung, erfolgte eine zweite Anpassung und die Ableitung wesentlicher methodischer und organisatorischer Hinweise zum Einsatz der spezifischen mentalen Trainingstechniken und zur Nutzung sportpsychologischer Maßnahmen im Schulsport im Allgemeinen. Zu jeder Methode liefert dieses Buch eine ausführliche und übersichtliche Handreichung für den sofortigen Einsatz im Sportunterricht. Letztlich soll dieses Buch nicht nur der Unterstützung der Lehrkräfte durch geeignete Interventionsansätze dienen, sondern auch die Legitimierung und Nutzung sportpsychologischer Maßnahmen im Schulsport voranbringen.