

Sportpsychologische Beratung und Betreuung

Ziel einer sportpsychologischen Beratung und Betreuung

Sportpsychologische Trainingsverfahren sind im Spitzensport Verfahren zur Lern – und Leistungssteigerung. Die Persönlichkeit und das psychische Anforderungsprofil der Sportart spielen eine Rolle, wenn es darum geht, die passenden sportpsychologische Methoden für den Sportler auszuwählen. Ziel ist, das der Sportler seine optimale Leistung zu einem definierten Zeitpunkt ungeachtet der bestehenden Wettkampfbedingungen erbringen kann (Mentale Stärke).

Was ist ein Sportpsychologe?

Der Sportpsychologe ist der Experte und Trainer für den mentalen Bereich, ähnlich wie ein Athletiktrainer ein Spezialist für die körperliche Fitness ist.

Qualifizierte Sportpsychologen haben nach einem abgeschlossenen Hochschulstudium in Psychologie oder Sportwissenschaften eine berufsqualifizierende Weiterbildung in Sportpsychologie absolviert. Auf der Internetseite des Bundesinstitutes für Sportwissenschaften gibt es Informationen sowie eine Expertendatenbank zum Thema Sportpsychologie (www.bisp-sportpsychologie.de)

Mögliche Anlässe eine sportpsychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

1. Der Sportler will grundlegende mentale Fähigkeiten (Konzentration, Umgang mit Nervosität, Emotionskontrolle, etc.) verbessern, um seine Leistung im Wettkampf besser abrufen zu können.
2. Die sportliche Leistung ist zurückgegangen oder die Leistungsentwicklung ist gebremst und der Sportler will wissen was er tun kann, um seine Leistungsfähigkeit wieder zu verbessern.
3. Der Sportler hat den Eindruck, das äußere Umstände (Trainingsbedingungen, Konflikte mit Trainer, Verein, Verband, Team; schulische und berufliche Ausbildung, Familie, Partner etc.) seine sportliche Leistungsfähigkeit hemmen.
4. Der Sportler hat eine langwierige Verletzung erlitten und möchte möglichst schnell und gesund an seine alte Leistungsfähigkeit anknüpfen.
5. Der Sportler hat ein Gefühl von zunehmender Erschöpfung und Verlust von Motivation.
6. Der Sportler überlegt wie seine sportliche Karriere weiterverlaufen soll.
7. Der Sportler überlegt seine sportliche Karriere zu beenden und sucht Hilfe bei der Entscheidungsfindung oder hat die Entscheidung schon getroffen und braucht Unterstützung, sich in einem Leben ohne Leistungssport neu zu orientieren

Ablauf einer sportpsychologischen Beratung und Betreuung

Die Sportpsychologische Beratung beginnt mit einem Erstgespräch, in dem sich der Athlet und der Sportpsychologe kennenlernen und das Ziel für die Beratung klären. Geht es um einen speziellen und abgegrenzten Bereich, in dem sich der Sportler verbessern möchte, werden ein oder mehrere Beratungsgespräche vereinbart. Ist das Ziel für den Athleten erreicht, endet die Zusammenarbeit. Möchte ein Sportler über einen längeren Zeitraum – beispielsweise für eine Saison – sportpsychologische Begleitung, erstellt der Sportpsychologe einen individuellen sportpsychologischen Betreuungsplan. Der Athlet bekommt aufeinander aufbauend sportpsychologisches Wissen und mentale Techniken vermittelt, die er selbstständig anwendet.

Was kann sportpsychologische Beratung/Betreuung nicht leisten?

Durch die Arbeit mit einem Sportpsychologen sind keine extremen Leistungssprünge möglich. Sportpsychologische Beratung/Betreuung ist eine Unterstützung für die Leistungsentwicklung und Stabilisierung der körperlichen und mentalen Fitness.

Sportpsychologische Beratung und Betreuung kann keine Psychotherapie beim Vorliegen von psychischen Erkrankungen ersetzen.

Schweigepflicht

Als Diplom-Psychologe unterliege ich wie Ärzte der gesetzlichen Schweigepflicht. Alles, was im Rahmen der sportpsychologischen Beratung besprochen wird, darf ohne Ihr Einverständnis nicht an Dritte weitergegeben werden.

Es gibt die Möglichkeit, dass auf Wunsch und mit Einverständnis des Athleten Rücksprache beispielsweise mit dem Trainer gehalten wird.

Kosten einer sportpsychologischen Beratung/Betreuung

Eine sportpsychologische Betreuung wird nicht von der Krankenkasse erstattet, sondern muss selbst getragen werden. Sportverbände, Vereine oder Olympiastützpunkte übernehmen ganz oder teilweise die Kosten. Die Gebühren richten sich in der Regel nach der Gebührenordnung für Sportpsychologen (www.bisp-sportpsychologie.de).

Literaturtipps

„Psychologie im Sport“ von Sigurd Baumann

„Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf – und Leistungssport“ von Jürgen Beckmann und Anne-Marie Elbe