



In einem Projekt probieren Sie Anwendungsfelder der Psychologie selbst aus. Sie haben sich für die Sportpsychologie entschieden. Auf diesem Arbeitsblatt beschreiben wir die Aufgabe. Als Abschluss legen Sie eine Projektdokumentation an, in der Sie Ihr Vorgehen beschreiben, das Produkt Ihrer Arbeit darstellen und eine Einschätzung abgeben, wie das Projekt Ihrer Meinung nach gelaufen ist.

Aufgabe

An Ihrer Schule gibt es sicher eine Sportmannschaft oder AG, die bald einen Wettkampf oder ein wichtiges Spiel hat. Entwickeln sie für die Mannschaft ein Motivationsprogramm, um sie mental auf den Wettkampf einzustellen. Wie können die Sportler sich bei Wettbewerben mental vorbereiten und einstellen, Ängste bekämpfen und ihre Konzentration fördern?



Vorgehensweise

Sehen Sie sich zunächst im Film noch einmal die Szenen an, in denen die Arbeit der Sportpsychologen vorgestellt wird (Timecode: 05:35 min. - 10:10 min.) und recherchieren Sie zusätzlich weitere Informationen im Internet, zum Beispiel im Internetportal Sportpsychologie oder auf der Seite des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp).



Überlegen Sie, worauf es bei der mentalen Vorbereitung ankommt, welche Aspekte zur Leistungssteigerung beitragen könnten, was die Leistung bremsen könnte und was in der Wettkampfsituation besonders wichtig ist.

Besuchen Sie eine AG/Mannschaft, beobachten Sie sie und führen Sie Gespräche mit dem Trainer und der Mannschaft, so dass Sie die Sportlerinnen und Sportler einschätzen können.

Entwickeln Sie zum Schluss einen Plan, wie Sie die Gruppe als Ganzes und die einzelnen Personen am besten ansprechen können.

Begleiten Sie die Mannschaft beim Wettkampf und beobachten Sie, ob Ihr Motivationsprogramm Wirkung zeigt. Befragen Sie hinterher Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerin und Trainer.

