

Sportpsychologisches Tool

Entspannen wie ein Navy-Seal

Ziel des Tools: Regulation der Anspannung über bewusste Atmung

Dieses Tool ist hilfreich, um die Sportlerin/ den Sportler dabei zu unterstützen sich selbst in angespannten Momenten zu regulieren. Dies kann vor/während oder nach dem Wettkampf der Fall sein.

Wie geht's?

Die Athletin/ der Athlet bekommt das Arbeitsblatt (auf der nächsten Seite) und wird Schritt für Schritt durch die Atemtechnik der Navy Seals geführt. Gemeinsam mit dem Trainer kann die Technik dann in einer ruhigen Minute geübt werden, bevor sie dann im Wettkampf erfolgreich angewandt werden kann. Die Sportlerin/der Sportler sollten daran erinnert werden, dass es bei mentalen Techniken ähnliche Prinzipien gibt wie bei der sportartspezifischen Technik. Je häufiger ich eine Technik übe, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich sie erfolgreich in einer herausfordernden Situation durchführen werde. Daher sollten die Sportlerinnen und Sportler dazu animiert werden, auch immer mal zuhause ihre Atemtechnik zu trainieren.

#relax #chillout #calmdown #NavySeals

Die Navy Seals sind die Spezialeinheit des amerikanischen Militärs. Sie werden immer dann eingesetzt, wenn es um ganz besonders schwierige und gefährliche Einsätze geht. Sie sind die am besten geschulte Einheit im ganzen Militär und sie funktionieren auf „Knopfdruck“ wenn sie gebraucht werden. Aber genau wie alle anderen Menschen, passiert es auch ihnen mal, dass sie vor oder während einem Einsatz aufgeregt, wütend oder nervös

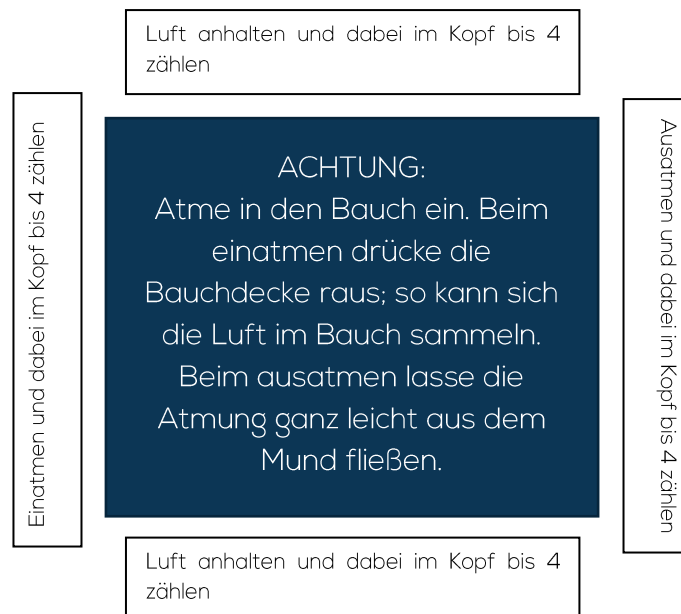


sind. In diesem Fall nutzen sie eine ganz besondere Vorstellungstechnik und eine bestimmte Atmung, um ihre Nerven zu kontrollieren und ihren Fokus auszurichten.

Auch Sportler müssen in manchen Momenten ihre Aufregung/Anspannung kontrollieren und ihren Fokus schärfen. Dazu nutzen sie auch die Kraft ihrer Atmung. Athleten wie du und ich können von den Techniken der Navy Seals viel lernen um unsere Selbstkontrolle und unsere Aufregung zu beherrschen.

So funktioniert's

1. STOPP Schild vorstellen- wenn ich merke ich werde wütend, bin sauer oder angespannt, stelle ich mir vor meinem inneren Auge ein Stoppschild vor!
2. Die Navy Seals Box-Atmung 1-2x durchführen.



3. Let's GO!