Sportpsychologie Vortrag

Vortrag im Zuge des Athletik-Trainings

„**Man kann nicht nicht mental agieren**.''— mit diesen Worten begann Mag. Dr. Patrick P. Bernatzky seinen Vortrag über psychologische Trainingsmethoden und dem Mentaltraining.

Ein Blick hinter die Kulissen der Sportpsychologie: Hinter jeder Bewegung verbirgt sich ein mentaler Prozess. Inspiriert von Rafael Nadal, der durch perfektionierte Routinen glänzt. Die Bedeutung des Hier und Jetzt, klare Zielsetzungen und das Training der Gedanken sind wie Muskeln. Visualisierung als Lenker des Körpers – jeder Schlag verdient unsere volle Aufmerksamkeit. Wage den Blick aus der Komfortzone, setze klare Strategien und erlebe, wie Gedanken die Performance beeinflussen. Dies sind kleine Einblicke in Aspekte, die heute vorgetragen worden sind. Somit bedanken wir uns herzlichst bei Mag. Dr. Patrick P. Bernatzky für diesen äußerst spannenden und lehrreichen Vortrag! Jeder von uns wird sicherlich die ein oder andere Übung in der anstehenden Sommersaison ausprobieren!

Es folgen einige Zitate:

Man kann nicht nicht mental agieren/handeln.

Jede Handlung/Bewegung ist von einem mentalen Prozess begleitet.

Es geht darum, ob wir diesen Prozess bewusst beeinflussen lernen oder seinen Verlauf dem Zufall überlassen wollen.

Körperausdruck und inneres Erleben beeinflussen sich gegenseitig!
-> Beispiel: nach oben schauen, schöner Tag und dann sagen heute ist nicht mein Tag… passt irgendwie nicht zusammen

Gedanken können wie Muskeln trainiert werden— je öfter desto Stärker werden meine Gedanken

Rafael Nadal- Beispiel: perfektioniert seine Routine und Rituale

Hier und jetzt zurückholen- Routinen entwickeln

Tennis— muss sich mehrmals wieder ins Hier und Jetzt katapultieren… nicht wie ein Skispringer, der dies nur 1 mal
macht…

Wahrnehmung wie Taschenlampe— wohin lenke ich meine Gedanke? - klare Zielsetzung lenkt die Aufmerksamkeit!

Visualisierung- Körper folgt dem Geist!

Aus der Komfortzone gehen- nicht nur beim Wettkampf sondern auch beim Training!

Bedeutungszuschreibung- Erwartungsgedanken, klare Gedanken

Strategie Vorbereitung für etwas (Ziel) erreichen-> Stop, Look, Go — nichts Weglassen, ansonsten verringert ich die Chance auf eine erfolgreiche Zielerreichung.

Gedanken-Slack-Line

Jeder Schlag hat die Chance, dass er einzigartig sein kann— er verdient die volle Aufmerksamkeit!