

Sportpsychologisches Tool

Back to the Roots

Ziel des Tools: Drucksituationen im Wettkampf entschärfen und auf die positiven Seiten des Sports konzentrieren

Es kann vorkommen, dass sich Athleten im Training, aber vor allem in Wettkampf so stark unter Druck setzen, dass es zu einer Blockade kommen kann und sie ihre Leistungen nicht abrufen können. Um dies zu vermeiden bzw. dem entgegenzuwirken hilft es die Aufmerksamkeit auf positive Aspekte der bevorstehenden Aufgabe zu lenken.

Wie geht's?

Gemeinsam mit dem Athleten werden Punkte gesammelt, was dem Athlet besonders gut an seiner Sportart gefällt und weshalb er überhaupt mit dieser begonnen hat.

Konkrete Fragen können sein:

- Was macht dir an deiner Sportart Freude?
- Was bleibt, auch wenn du den nächsten Wettkampf nicht gewinnst?
- Welche Bewegungen, Techniken, Spielzüge etc. machen dir besonders Spaß?
- Welche Gefühle verbindest du damit?
- Was noch? - also gezielter und tiefer nachfragen

Dabei gibt es keine falschen oder richtigen Antworten.

Die gesammelten Punkte werden notiert und können beispielsweise als Plakat für den jeweiligen Athleten gestaltet werden oder als Reminder in Form einer Notiz in der Sporttasche mitgeführt werden.

Effekt

Back to the Roots führt dazu, dass sich der Athlet mit den positiven Seiten seines Sportes auseinandersetzt. Angst und Erwartungsdruck treten dadurch in den Hintergrund und können somit reduziert werden. Der Athlet schafft es sich zu motivieren und zielgerichtet zu arbeiten.