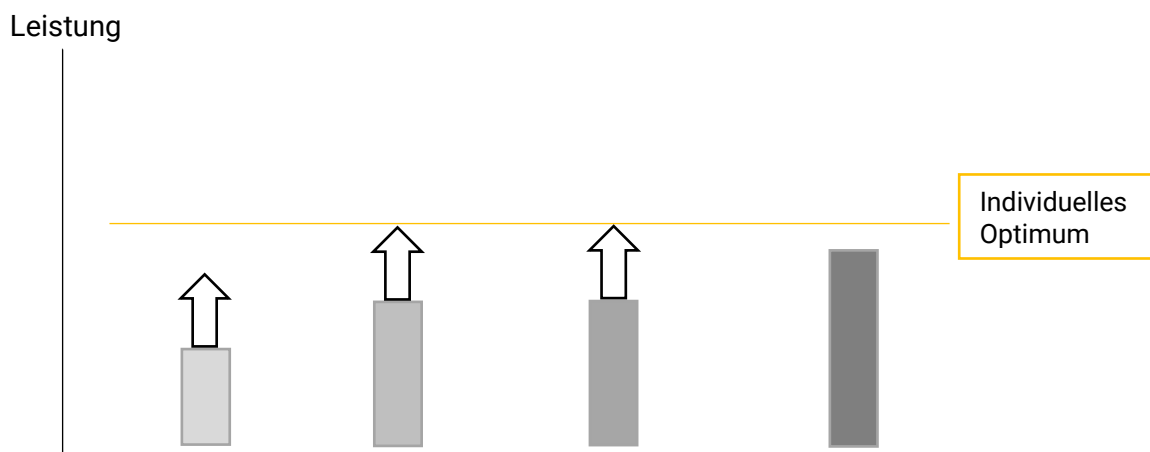




Wann könnte Sportpsychologie hilfreich sein?

- Leistungsoptimierung
- Im Training klappt alles optimal – aber in Regatten läuft alles anders
- Übertraining oder bei hoher Belastung des Sportlers (physisch/ psychisch)
- Druck von innen (eigene Leistungserwartung) oder außen (Kaderkriterien, OS-Qualifikation, Sponsoren, Trainer, Freunde/ Familie)
- Ziele definieren
- Konfliktsituationen
- Leistungsstagnation
- Motivationsprobleme
- Verbesserung der Kommunikation im Team oder mit Trainer/ Verband
- Möglicher Bootsklassenwechsel
- Stressmanagement/ Stressabbau/ Entspannungstechniken und Aktivierungsrituale erlernen
- Karriereplanung – Karriereende
- Ungewissheit/ fehlende Planungssicherheit in Corona-Zeiten, fehlende Wettkämpfe

Individuelles Optimum erreichen durch:



Leistungs- entwicklung

Die Weiterentwicklung von mentalen Fertigkeiten (z.B. Aufmerksamkeit/ Konzentration)

Leistungs- beeinträchtigung

Wenn psychische Barrieren die sportliche Leistung negativ beeinflussen

Leistungsstörung

Die Probleme beeinträchtigen mindestens ein Hauptlebensbereich

Hilfe beim Karriereende

Die sportliche Karriere steht in Frage oder das Karriereende wurde (freiwillig oder unfreiwillig) festgelegt