

# SETT-MAGAZIN

SONDERAUSGABE ZUM SPORTEIGNUNGSTEST 2009



## DEN ERFOLG VOR AUGEN

12 Experten-Tipps für  
den Sporteignungstest

# STRESSBEWÄLTIGUNG IM SPORTEIGNUNGSTEST



Wer an der Eignungsprüfung an der Deutschen Sporthochschule teilnimmt, hat wahrscheinlich im Vorfeld gut trainiert, um den Test auch zu bestehen. Doch der Kopf muss am Tag X auch fit sein, wenn man die Prüfung erfolgreich bewältigen will. Beim Eignungstest darf man nur einmal „stolpern“. Beim zweiten Mal ist leider schon alles vorbei. Mit diesem Bewusstsein ist es schwierig, locker zu bleiben. Besonders wenn man sich schon morgens das erste Defizit eingefangen hat. Aber was kann man tun, um während der Prüfung den Kopf frei zu bekommen?

In jeder Stresssituation gibt es bestimmte „Bremsen“ die einen daran hindern, seine wahre Leistungs-

stärke abzurufen. Eine dieser Bremsen ist die Versagensangst. Dabei beschäftigt sich der Kandidat mehr mit den Konsequenzen des Scheiterns als mit dem Gelingen. Andere leistungshemmende Faktoren sind negative Erinnerungen, z. B. an einen Sturz beim Pferdesprung oder ein Überschlagen beim Kopfsprung.

Diese Ängste muss man versuchen auszublenden. Ideal wäre ein mentales Drehbuch zum Erfolg bei der gestellten Aufgabe (siehe Visualisieren unten) oder die fokussierte Konzentration auf die eigenen Stärken, um dann daraus mentale und physische Kraft zu schöpfen. Doch das ist leider nicht so einfach. Ein Weg, wieder zur eigenen Stärke zurück zu finden, ist die Selbstgesprächsregulation oder die eigene positive Konditionierung: „Ich kann das!“, „Ich schaffe das!“, „Ich habe gut trainiert!“. Wer sich selber immer wieder daran erinnert, dass er gut trainiert hat und fit genug ist, bekommt den Kopf wieder frei. Eine andere Möglichkeit, den Prü-

fungsstress zu bewältigen ist, sich daran zu erinnern, jede geforderte Leistung schon einmal geschafft zu haben. Gleich ob Kopfsprung, 100m oder Klimmzüge, jede geforderte Leistung ist machbar und die meisten Prüfungsteilnehmer haben bei ihren Vorbereitungen auf den Eignungstest die geforderten Disziplinen auch schon mindestens einmal bewältigt.

Wer sich an dieses befriedigende Hochgefühl „Ich kann das!“ vor dem Ernstfall intensiv und bewusst erinnert, stärkt damit sein Selbstbewusstsein und kann entspannt an diese Aufgabe herangehen.



## VISUALISIEREN: DEN ERFOLG VOR AUGEN



Wer sich vor dem eigenen geistigen Auge vorstellen kann, erfolgreich zu sein, stärkt sein Selbstbewusstsein und verbessert auch beim Eignungstest an der Deutschen Sporthochschule die eigenen Chancen.

### SETT: Herr Heuer, was genau versteht man unter Visualisieren?

Jens Heuer: „Visualisierungstraining hat viele Facetten. Es wird unter anderem zur Verbesserung oder Vertiefung technischer Abläufe oder zur Verinnerlichung von Wettkampfabläufen auf der Basis bestimmter Vorstellungen eingesetzt. Auch die Motivations- und Konzentrationsfähigkeit kann dadurch gesteigert und

z. B. das Vertrauen in den eigenen Körper nach Verletzungen wiederhergestellt werden.“

### SETT: Wie funktioniert das?

Jens Heuer: „Visualisieren ist eigentlich ganz einfach. Man stellt sich vor dem inneren Auge eine bestimmte Situation vor, die Ausübung einer bestimmten Technik und vor allem, wie man Erfolg hat. Dieses Bild sorgt dafür, dass das Selbstbewusstsein gestärkt wird und die Techniken beispielsweise bei der Sporteignungsprüfung automatisch richtig ausgeführt werden.“

### SETT: Kann Jeder Visualisieren lernen?

Jens Heuer: „Eine gewisse Imaginationsfähigkeit ist die Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Visualisieren. Schließlich muss man vor dem inneren Auge ein deutliches, überzeugendes Bild erzeugen können. Doch wenn man das kann, kann man auch visualisieren.“

### SETT: Was bringt den Teilnehmern das für den Eignungstest?

Jens Heuer: „Normalerweise wird das Visualisierungstraining schon in den normalen Trainingsablauf eingebunden. Insofern ist es schwierig, wenn man sich während der Prüfung zum ersten Mal mit dem Thema beschäftigt. Aber dennoch kann jeder sein Selbstbewusstsein stärken, wenn er oder sie sich gerade vor den eigenen Schlüsseldisziplinen ein relevantes Erfolgserlebnis vor Augen führt.“



**Jens Heuer**  
Sportwissenschaftler und  
Sportpsychologe

# 12 EXPERTENTIPPS FÜR DEN EIGNUNGSTEST



## 1. Pausen sinnvoll nutzen

Ruhe dich in den Pausen aus und schone deine Muskeln. Mental kannst du dich durch das Visualisieren (s. Interview) bereits auf die nächste Disziplin vorbereiten.

## 2. Genug Trinken

Flüssigkeitsmangel mindert deine Leistungsfähigkeit. Darum solltest du ausreichend Wasser trinken. Aber nicht gleich einen Liter auf einmal.

## 3. Nicht verausgaben

Bei den Mannschaftssportarten brauchst du nicht zeigen, dass du der nächste Lukas Podolski bist. Statt dauernd Dribblings und Einzelaktionen zu bringen, solltest du ein Auge für deine Mitspieler haben. So zeigst du technisches und taktisches Verständnis und sparst Kraft für die anderen Disziplinen.

## 4. Streckentauchen

Falls du dich beim Startsprung unsicher fühlst, stoße dich lieber von der Beckenwand ab. Achte darauf, dass du dich kräftig abstößt und in eine gestreckte Haltung gelangst. Vermeide schnelle hektische und ineffektive Bewegungen, benutze stattdessen lange druckvolle und ruhige Züge.

## 5. 100m Zeitschwimmen

Benutze die Schwimmart, mit der du dich sicherer fühlst und teile dir deine Kraft gut ein. Du musst zwar mit einem schnellen Tempo beginnen, allerdings brauchst du auch genug Kraftreserven für die zweiten 50m.

## 6. 25m Kraulschwimmen Technik

Atme ruhig und regelmäßig. Benutze die Atemtechnik, die du im Training

besser beherrscht hast (2er Atmung oder 3er Atmung). Du kannst den Atemrhythmus vorher noch einmal an Land vor dem Spiegel üben.

## 7. 25m Brustschwimmen Technik

Denke daran, dass du über Wasser einatmest (mit Beginn des Armzugs) und unter Wasser ausatmest (wenn die Arme gestreckt nach vorne geführt werden). Versuche dabei deinen Kopf gerade zu halten und alle Bewegungen nach links und rechts zu vermeiden, dadurch gelingt es dir besser, asymmetrische Bewegungsabläufe zu verhindern.

## 8. Kopfsprung

Statt zu laufen, solltest du angehen. Zähl die drei Schritte ruhig laut mit. Dann mach einen kleinen Hopser. Vorsicht, das Brett ist sehr weich. Versuche nicht zu kraftvoll abzuspringen, sonst könntest du dich überschlagen. Das ist die korrekte

Ausführung. Im Zweifel solltest du den Bewegungsablauf vorher auf dem Trockenen üben.

## 9. Klimmzüge eng fassen

Klimmzüge werden umso schwerer, je breiter dein Griff ist. Achte bei den Klimmzügen auf deine Atmung! Immer bei der Kraffanstrengung ausatmen, so werden deine Muskeln mit genügend Sauerstoff versorgt.

## 10. Hochsprung

Stecke dein T-Shirt in die Hose. Flatternde Kleidung kann die Latte reißen und schon hast du einen Fehlversuch.

## 11. Kugelstoßen

Arm (mit Kugel) und Körper sollten in der Ausgangsposition einen 90-Grad-Winkel bilden. So gelingt der Stoß besser, denn ein Wurf darf es ja nicht werden.

## 12. 100m-Sprint

Am Start in der Fertig-Position solltest du 2/3 des Körpergewichts auf das vordere Bein verlagern. Nur 1/3 sollten auf den Armen lasten. Zuviel Gewicht auf den Armen kann zum Stolpern bei den ersten Schritten führen.

Nach dem Start das Ziel fest mit den Augen fixieren, damit du den Kopf gerade hältst. Seitliche oder auf und ab Bewegungen des Kopfes können dich langsamer machen. Ein kräftiger Armschwung in Richtung des Ziels erzeugt ebenfalls eine kräftige Beinbewegung.

### Die Trainer der SETT SPORTS ACADEMY

Diese Tipps wurden zusammengestellt von den SETT-Trainern. Im SETT-Trainer-Team sind hochqualifizierte Spezialisten mit langjähriger Erfahrung im Breiten- und Leistungssport. SETT SPORTS ACADEMY veranstaltet regelmäßige Vorbereitungslehrgänge auf die Sporeignungsprüfung an deutschen Hochschulen. Der nächste Vorbereitungskurs findet vom 12. bis zum 16. Oktober 2009 in der Sportschule Hennef statt.

Informationen über die SETT-Vorbereitungskurse und Anmeldung unter: [www.sett-sports-academy.de](http://www.sett-sports-academy.de)

### Mach mit bei der SETT-Umfrage!

Die SETT SPORTS ACADEMY verlost unter allen Teilnehmern einen Runners-Point-Gutschein im Wert von 250,00 EUR. (siehe Anzeige auf Seite 4)

Einfach [www.sett-sports-academy.de](http://www.sett-sports-academy.de) anklicken, die Fragen zum Eignungstest beantworten und gewinnen!

## Das sagen ehemalige Sportstudenten:



Maren Menyes

*„Ich habe die Aufnahmeprüfung erst beim zweiten Versuch geschafft. Beim ersten Mal war ich eigentlich gut vorbereitet, bin dann aber beim Demonstrationsschwimmen durchgefallen. Danach war ich sehr unsicher und habe prompt mein zweites Defizit bekommen. Die zweite Prüfung war dann kein Problem mehr. Ich wusste ja, worauf es ankommt und wo meine Schwachstelle liegt.“*



Alexander Haas

*„Ich war vor der Prüfung schon sehr aufgeregt, weil ich relativ schlecht vorbereitet war. Prompt habe ich mir beim Demonstrationsschwimmen ein Defizit eingefangen. Danach war ich so nervös, dass ich beim Zeitschwimmen fast abgesoffen wäre. Aber zum Glück habe ich dann doch bestanden.“*



Peter Stein

*„Der Test war für mich im Vorfeld viel Arbeit. Ich habe mich ein halbes Jahr lang regelmäßig vorbereitet. Wichtig ist, genau zu wissen was verlangt wird und nicht erst bei der Prüfung zu gucken wie eigentlich das Aufdrücken durch den flüchtigen Hockstütz aussieht. Mein Sportlehrer hat mir dabei sehr geholfen und so war ich auch nicht übermäßig nervös, habe so auch Problemdisziplinen wie Turnen gut hinbekommen. Beim Kugelstoßen hatte ich dann einen gnädigen Prüfer, aber Glück gehört eben auch dazu.“*

## Gewinne mit der SETT SPORTS ACADEMY!

### Gewinnspiel-Umfrage

Mach mit bei unserer Gewinnspiel-Umfrage zum SpoHo-Sporteignungstest Juni 09 und **gewinne** einen Runners Point-Gutschein im Wert von 250,00 EUR.



- Hast du den Eignungstest bestanden?
- Wie oft hast du am Eignungstest teilgenommen?
- Wo hattest du Probleme?
- Wo warst du stark?
- Hast du dich alleine vorbereitet?

Einfach [www.sett-sports-academy.de](http://www.sett-sports-academy.de) eingeben, die Fragen zum Eignungstest beantworten. Fertig.

Unter allen Teilnehmern, die nicht bestanden und an der Umfrage teilgenommen haben, verlosen wir zusätzlich einen Platz im nächsten **SETT-Lehrgang** zur Vorbereitung auf den Spoteignungstest.

Die Umfrage läuft vom 24.06. bis zum 07.07.2009. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Teilnehmer am SpoHo-Eignungstest im Juni 2009. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
SETT SPORTS ACADEMY GmbH  
Küstrinerweg 3  
50858 Köln  
Tel.: +49 (0)2234 – 709 504  
Internet: [www.sett-sports-academy.de](http://www.sett-sports-academy.de)

V.i.S.d.P.: Hanus Rohan  
Redaktion: Christian Riedel  
Druck: flyeralarm GmbH  
Bilder: istockphoto.com

Das SETT-Extrablatt erscheint zweimal jährlich zum Ende des Winter- und Sommersemesters. Das SETT-Extrablatt ist ein Magazin für angehende Sportstudenten, erscheint in einer Auflage von 2.500 Stück und ist kostenlos. Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Mit SETT trainieren - Sport studieren!  
[www.sett-sports-academy.de](http://www.sett-sports-academy.de)