

Das 1 x 1 im Sport-Mental-Training sind:

Klare Zielsetzung (richtige Formulierung)

Das ist die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg. Vielen Sportlern ist allein dadurch der nachhaltige Erfolg verwehrt, weil sie nur so vage Zielvorstellungen im Kopf haben.

Visualisieren des Erfolges, des Sieges

Wenn Sie sich vorstellen, dass Sie schon gewonnen haben, trägt das wesentlich zum Erfolg bei. Durch diese Vorstellung an den Sieg, verändert sich ihre Hirnchemie und dadurch auch die Körperchemie und entfaltet dabei die Ressourcen im Körper um Höchstleistungen zu erbringen.

Emotionale Intelligenz

Gefühle spielen eine sehr wichtige Rolle im Sport. Sie können einerseits aufputschen und andererseits lähmen. Jedes Gefühl kann konstruktiv genutzt werden. Nervosität im letzten Satz, im Entscheidungsspiel oder entscheidenden Lauf kann konstruktiv verändert werden.

Motivation für Training/Wettkampf

Nicht jeden Tag sind wir gleich motiviert um zu trainieren oder gleich gut drauf bei einem Wettkampf. "Schlechte Tagesverfassung, zu hohe Belastung in den letzten Tagen oder übertrainiert" hören wir oft als Grund für nicht dem Leistungsvermögen entsprechende Ergebnisse. Wenn Sie ihre Motivation selber beeinflussen können, haben Sie gegenüber den anderen einen entscheidenden Vorteil.

Ausreden

Es gibt unzählige Gründe, warum ein Sportler vor oder bei einem Wettkampf nicht seine Leistungen erbringen kann: hoher Erwartungsdruck von sich selber oder von anderen Menschen, ein "Angstgegner" ist anwesend, bin heute nicht gut drauf, schlecht geschlafen, usw... Ebenso können unzählige Außeneinflüsse das Leistungsvermögen beeinflussen. Schlechtes Wetter, schlechte Luft in einer Halle, zu heiß, zu kalt, Mitbewerber betreiben "Psychokrieg" usw. Es ist wichtig sich auf das Wesentliche zu fokussieren und sich selbst zu reflektieren, um keine Ausreden mehr gebrauchen zu müssen.

Konzentration im richtigen Augenblick

Ablenkung oder Unachtsamkeit sind oft Gründe für Fehler. Sich im richtigen Augenblick voll konzentrieren zu können, ist eine der wichtigen mentalen Stärken.

Energie und Kraft auf Abruf

Im entscheidenden Augenblick fehlt plötzlich die Energie bzw. die Kraft. Während des Trainings wurden die Anforderungen erfüllt und nun im entscheidenden Augenblick ist die Energie nur noch auf Sparflamme. Zum richtigen Zeitpunkt Energie mobilisieren entscheidet oft über Sieg oder Niederlage.

Erholung zwischen Wettkampfpausen

Wenn zwischen den Wettkämpfen nur kurze Pausen sind, sinkt die Leistungsfähigkeit zunehmend.

Hier ist entscheidend, wie gut sich der Athlet sich regenerieren kann. Mit entsprechenden Mentaltechniken kann die Regenerationszeit verkürzt und die Regenerationswirkung stark erhöht werden. Diese Fähigkeit entscheidet eben oft über Sieg oder Niederlage.

Hoher Leistungsdruck/Erwartungsdruck aushalten

Ob dieser Druck vom Athleten selber kommt, oder vom Trainer oder Freunden usw. ist egal. Er bewirkt einfach einen starken Stress, der das Leistungsvermögen bremsen kann.

Zum Erlernen eines Bewegungsablaufes, einer Technik

Neue Bewegungsabläufe werden z.B. durch Visualisierung viel schneller erlernt und automatisiert. Dadurch können sie im Wettkampf auch unter hoher nervlicher Belastung sicher angewendet werden.

Zum Umlernen einer alten Technik (oder Bewegungsablauf) in eine neue, oder ausbessern einer fehlerhaften Technik.

Jeder Sportler weiß, wie schwierig es ist, einen automatisierten Bewegungsablauf umzulernen, dass er im Wettkampf dann auch sicher beherrscht wird.

Das Wegstecken eines Fehlers oder einer Niederlage

Nach einem Fehler oder einer Niederlage die alte Sicherheit schnell wiederzuerlangen, ist eine gravierende Stärke.

Umgang mit Konflikten

Konflikte belasten und können viel Aufmerksamkeit ziehen. Oftmals wird in Wettkämpfen unbewusst die Leistung durch Verweigerung, Fehler oder Vorwürfe beeinflusst.

Umgang mit Konkurrenz

Es ist wichtig sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich nicht durch Konkurrenz verunsichern zu lassen. Besser wäre es die Konkurrenz zu verunsichern.

Umgang mit neuen Situationen im Wettkampf

Schnell und bewusst auf ein Gegentor, auf eine wechselnde Gegnertaktik reagieren zu können und trotzdem bei seinem Konzept zu bleiben. Oder der Gegner hat eine Spitzenleistung "vorgelegt", dann trotzdem die innere Ruhe zu bewahren ist mentale Stärke.

Umgang mit Blockaden

Seit 540 Minuten kein Tor mehr geschossen oder die erste Hürde...Die Blockaden sind oftmals unausgesprochene Erwartungen, die schwer erkennbar sind.

Privat sehr lieb – im Sport leider auch

Fehlende Wettkampfhärte aus Angst vor Beziehungs- oder Ansehensverlust

Innere Ruhe und Konzentration beim Wettkampf

Unzählige Wettkämpfe wurden schon von Athleten und Mannschaften gewonnen, weil sie die Ruhe behalten haben und sich konzentrieren konnten, obwohl der Gegner eindeutig Favorit war.

Muskeltraining durch Mentaltraining

Wissenschaftliche Versuche haben ergeben, dass durch Mentaltraining Muskeln zusätzlich wirkungsvoll trainiert werden können. Und zwar Muskelvolumen, Maximalkraft, Schnellkraft, lokale Muskelausdauer usw.

Schnelle Rehabilitation nach einer Verletzung

Haben Sie nicht auch schon gestaunt, wie schnell Spitzenathleten nach großen Verletzungen wieder zurück an der Spitze waren? Hier wirkt Mentaltraining nicht nur im Kopf, sondern unterstützt erwiesenermaßen auch den Heilungsprozess.

Gruppenanalyse

Klärung von Hierarchien im Team. Wer hat welchen Einfluss und wo kann er am besten damit eingesetzt werden? Ist die Energie der Gruppe auf ein Ziel oder gegen einander gerichtet?

Gruppenstärkung

Die Einzelstärken zur Gruppenstärkung nutzen, die eigene Bedeutung fürs Team herausfinden. Ziel ist es ein Team zu formen, in dem die Summe der individuellen Stärken große Ziele realisierbar macht. Dabei werden die Ressourcen ermittelt.

Teambuilding

In kurzer Zeit zu eigenen Zielen und trotzdem zum gemeinsamen Team. Durch Gruppenstärke zur eigenen Individualität finden. Machtphasen in Gruppen verkürzen.

Teamausstrahlung

Wie bekomme ich eine Teamidentität entwickelt, die nach außen andere Mannschaften beeindruckt? Wie kann sich die Mentalität einer Mannschaft zur Siegermentalität entwickeln?

Werteanalyse

Was ist mir wichtig im Sport? Erreiche ich es gerade auf meinem Weg?

Stärken stärken

Ressourcenanalyse und ihre Entwicklung sind die Hauptaufgabe im Sport-Mental-Coaching

Unterstützung bei Vereinswechsel

Ist es heute schon der richtige Schritt zu einem großen Verein zu wechseln?

Heranführung von jungen Sportlern an die A-Mannschaft

Junge Sportler müssen mit Sorgfalt auf neue Aufgaben vorbereitet werden. Der Umgang mit Erwartungen, Druck, Presse, eigenen Ansprüchen...