
MENTALTRAINING

im HOBBY- und LEISTUNGSSPORT

Gut sein, wenn's drauf ankommt!

Wer bin ich?

Tina Neu _ Mitglied in der LLG Wonnegau seit.... Geburt 😊

37 Jahre

Head of Marketing und Digitalisierung im Schwabenland (Tübingen seit 3 Jahren)

Vielseitige und leidenschaftliche Ausdauersportlerin

LAUFEN MARATHON BERGSTEIGEN SCHNEESCHUH GEHEN KLETTERN
HOCHTOUREN YOGA SKI FAHREN REITEN MOUNTAINBIKE

NLP Practionier Ausbildung

Aktuell in Ausbildung zum Mentaltrainer C bei der Deutschen Mentaltrainer
Akademie

Und das ist der Grund warum ich heute hier bin 😊

Was wird Euch heute Abende erwarten?

- Vieles rund um das Thema Mentaltraining
- Persönliche Erfahrungen
- Keine wild animierte Präsentation
- Spannende Videos von bekannte Sportlern
- kleine Experimente zum Mitmachen
- Viel Text auf den Folien
- und deshalb für alle die mögen, die Folien im Nachgang dazu

- allgemeine Einführung ins Thema
- Was kann man mit Mentaltraining erreichen?
- Aktivierung und Erholung
- Der Flow Zustand
- Aufbau von mentaler Stärke
- Umfeld-Management
- „Big Seven“
- Mentale Wettkampfvorbereitung

Tätigkeitsprofil Mentaltrainer/in im Leistungssport

Der Mentaltrainer im Leistungssport wird in Zukunft eine immer größere Bedeutung gewinnen. Deshalb ist eine Ausbildung zum Sport-Mentaltrainer für Menschen, die sich beruflich in der Sportwelt betätigen möchten, eine lohnende Zukunftsinvestition

Die Deutsche Mentaltrainer-Akademie e.V. bietet als einziges Bildungsinstitut in Deutschland eine Ausbildung zum Mentaltrainer an, die sich an den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) orientiert.

Die Ausbildungsgänge entsprechen dabei in ihrer Struktur dem Lizenzsystem des DOSB. Im Rahmen der Vorstufenqualifikation werden Grund- und Aufbaukurse angeboten. Die Qualifizierung zum Mentaltrainer erfolgt durch die Teilnahme an den Trainerausbildungen und schließen mit einer Trainerlizenz C/B/A der DMA e.V. ab.

<https://www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de>

Warum macht es Sinn sich mit Mentaltraining zu beschäftigen?

- ✓ Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Sportler, die ihr normales Training mit Mentaltraining kombinieren, im Durchschnitt etwa **15% schneller vorankommen als ohne Mentaltraining** (vgl. Feltz & Landers 1983)
- ✓ im Anfängerbereich sogar 200% Leistungszuwachs in 1 Woche (vgl. Lejeune 1994)
- ✓ im Leistungsbereich sind es etwa **30% höhere Belastungstoleranz** durch begleitendes Mentaltraining (vgl. Bund 2004)
- ✓ mentales Krafttraining: 22% Kraftzuwachs in 4 Wochen (Yue, 1990)

Warum macht es Sinn sich mit Mentaltraining zu beschäftigen?

- ✓ Sportler, die an ihre Leistung glauben, können diese besser im Wettkampf zeigen, als Sportler, die an ihrer Leistung zweifeln (Bandura, 1977)
- ✓ Leistungseinbußen von Training zu Wettkampf:
5-10%(Frester & Wörz, 2001)
- ✓ nur 35% aller Sportler erreichen ihre Bestleistung zum geplanten Zeitpunkt (Frester & Wörz, 1997)

Was kann man mit mentalem Training erreichen?

1. Leistungsoptimierung:

- Bewegungsabläufe schneller lernen und stabilisieren
- Wettkampfsituationen strukturieren und visualisieren

2. Leistungsentwicklung beschleunigen:

- „schneller besser werden“
- Erfolgsfaktoren herausarbeiten

3. Leistung im Wettkampf abrufbar machen:

- „Gut sein, wenn 's drauf ankommt!“

Die Hahner Twins und Mentaltraining



Was ist Mental Training nicht?

1. Therapeutischer Bereich: Magersucht/Bulimie, Alkoholabhängigkeit, Depression, posttraumatische Belastungsstörung, ...
→ psychische Störungen gemäß ICD-10 (F00-F99)
2. „Wir wünschen uns die Medaille beim Universum“, „Du kannst alles was du willst, musst nur stark genug dran glauben“
→ Esoterik und „Tschakkaa“-Bereich
3. „Rent-a-Friend“
→ Mentaltraining zielt auf den systematischen Leistungsaufbau und das Abrufen der Leistung im Wettkampf ab, im Rahmen des humanen Leistungssports. „Einfach nur gut zureden“ reicht hier nicht!

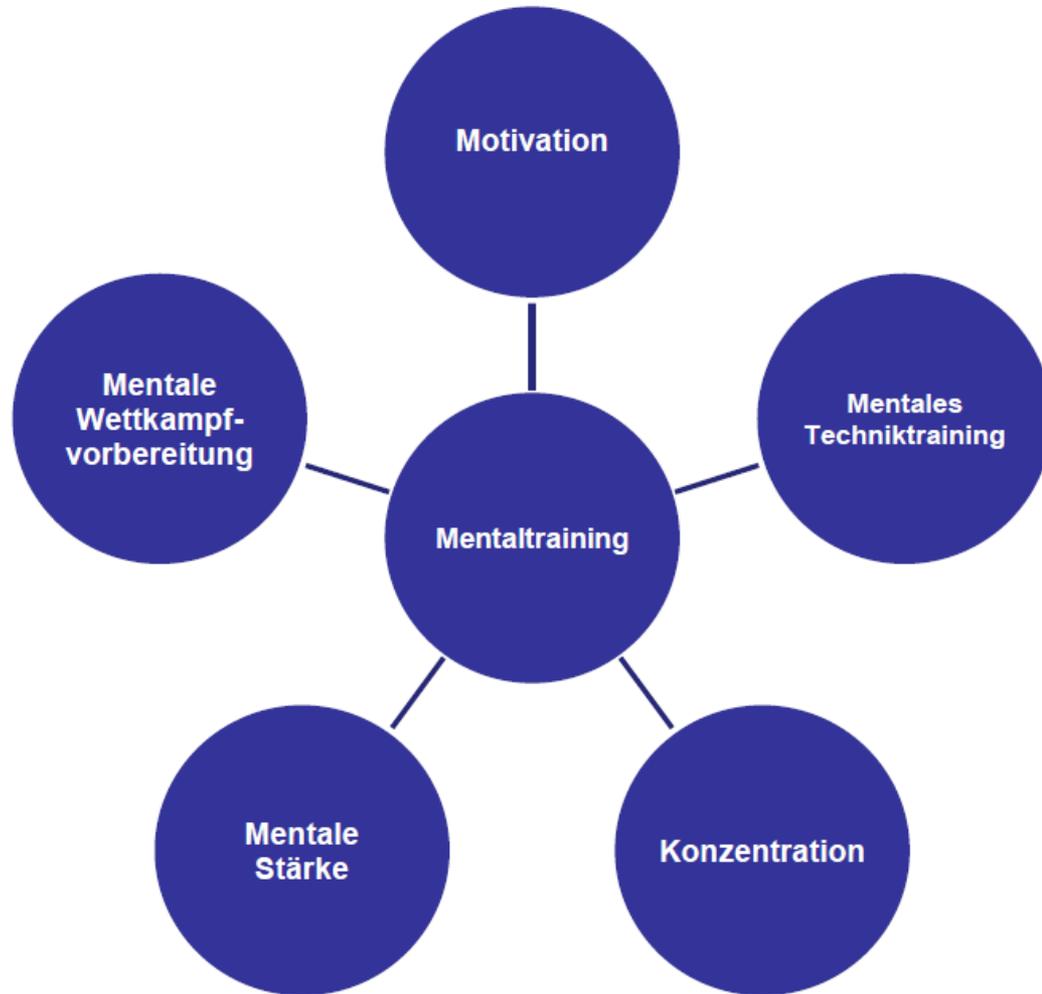
Was kann man mit Mentaltraining erreichen im Alltag?

- mit Drucksituationen besser umzugehen
- Vorstellungsvermögen zu verbessern
- Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Gefühle besser zu kontrollieren
- Extrem Situation zu meistern
- Kinder und Jugendliche bei Leistungsdruck besser zu unterstützen
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Balance

Mir hilft es:

- Entspannter und glücklicher durchs Leben zu gehen, Plan B und C zu haben und schneller abzuschalten und mich stärker fokussieren zu können

Die 5 Moleküle des Mentaltraining



Darf ich vorstellen: Lampadina

Optimale
Aktivierung



Schlaf

Panik

Grundsatz: Leistungszuwächse gibt es nur in der Erholungsphase !

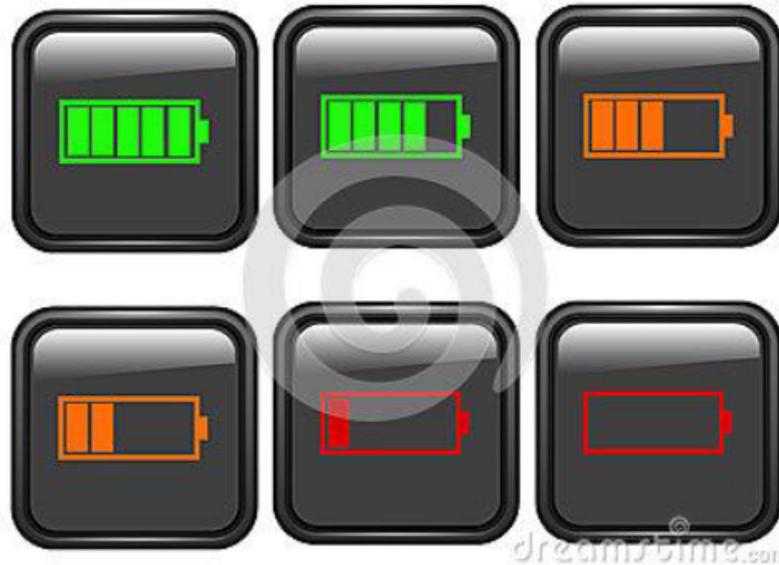
→ Anstatt noch mehr zu trainieren, ist es häufig besser,
die Erholung zu optimieren!

Solche Methoden heißen „Erholungstechniken“

Erholungstraining

Hier geht es um die Erholungsoptimierung zur Förderung der Motivation.

Damit ist das Erholungstraining zur besseren und schnelleren **Regeneration** nach einer Belastung gemeint!



(Nach 20 Minuten tiefer Entspannung sind ca. 30% Laktat abgebaut)

Flow

Optimale
Aktivierung



Schlaf

Panik

Der Flow Zustand

Csikszentmihalyi (2000): Höchste Konzentration wird im **Flow-Zustand** erreicht.

Flow

körperlich entspannt - automatisch - mühelos - alle Zeit der Welt
selbstsicher - positiv - klare Sinneswahrnehmung - Freude
geringes Angstempfinden - hellwach - Herr der Lage
mental fokussiert - voller Tatkraft - energisch aber locker

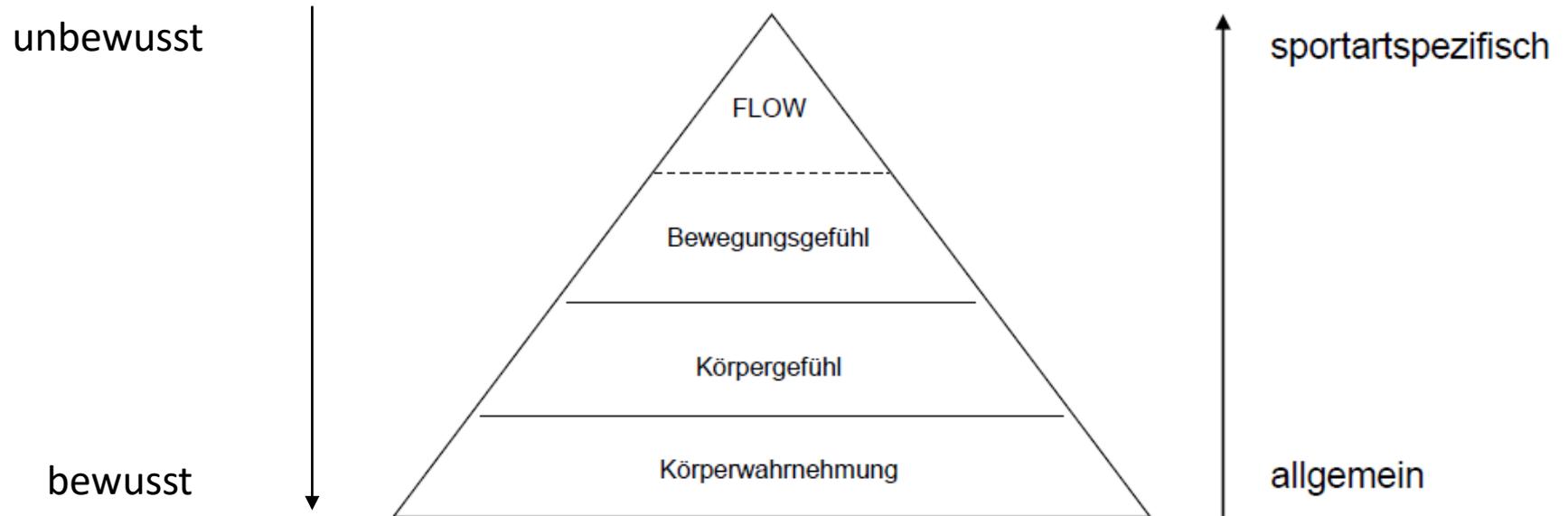
(vgl. Loehr, 1991, S. 32)

Es ist Aufgabe des Sportlers, sich in einen Flow-Zustand zu versetzen.

Der Flow Zustand



Die Flow-Pyramide im Leistungssport



Der Flow Zustand: wie komme ich dort hin

- Mein Flow-Zustand (den Flow-Zustand thematisieren), sich bewusst machen wie sich mein Flow anfühlt
- sich langsam dem Flow-Zustand nähern (0% Flow →50% Flow →80% Flow →100% Flow)
- 80% Flow reichen aus
- „so tun als ob“ (Körpersprache, Verhalten, Bauchmuskeln, Gedanken, Stimmung)
- sich an den Flow-Zustand erinnern
- „klassisches Konditionieren“: Verbindung zwischen Flow & Geruch // Flow & Bild herstellen
- Musik
- Rituale
- Gerüche
- Zielbilder
- Anker

Mentale Stärke entsteht aus
der genauen Kenntnis der
eigenen Leistung
(„Leistungswahrnehmung“)

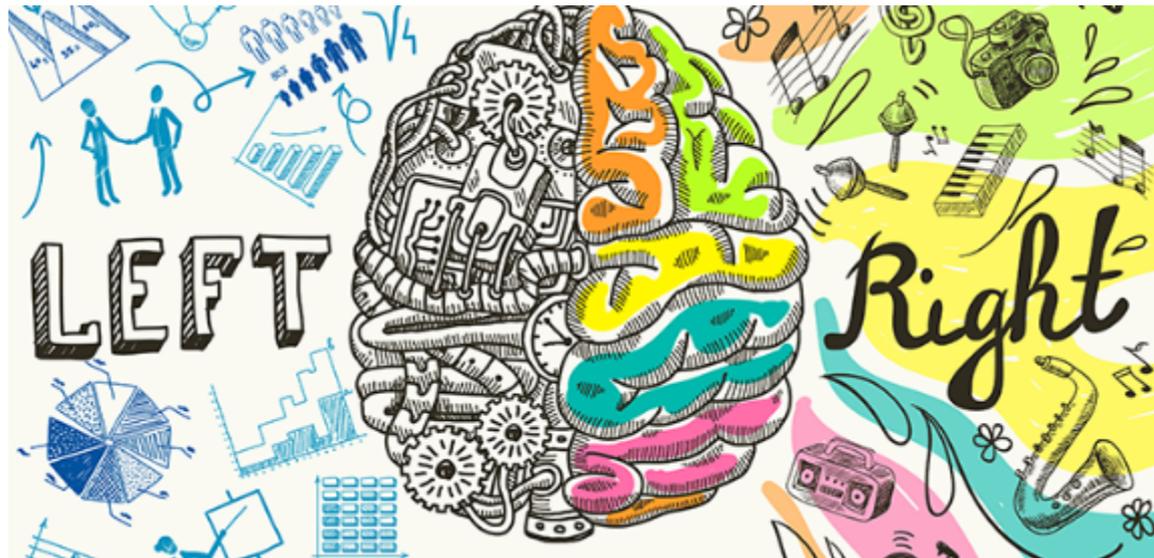
- sportliche Spitzenleistungen hängt nicht nur von körperlichen Faktoren ab
- Vor allem, wenn es darum geht, eine antrainierte Leistung unter Wettkampfbedingungen abzurufen, sind es die mentalen Fertigkeiten, die über den Erfolg entscheiden
- Den meisten Sportlern und Trainern ist diese Tatsache durchaus bewusst. Über 90% der Sportler sind der Überzeugung, dass der mentale Bereich mehr als 50% ihrer Leistung ausmacht
- Fragt man jedoch weiter, wie oft dieser Bereich tatsächlich trainiert wird, reichen die Antworten von "viel zu wenig,"
- Mental Stärke muss wie jede andere Disziplin regelmäßig trainiert werden

Aufbau von Mentaler Stärke > Beispiel Motorsport

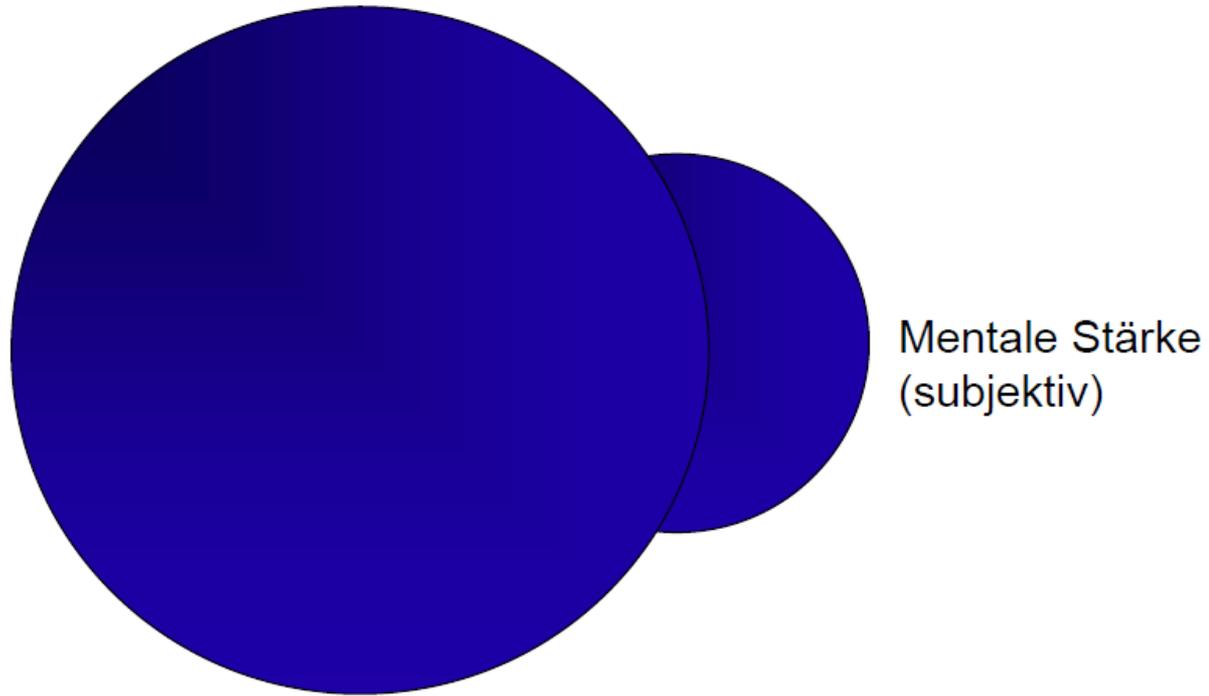


Nico Rosberg

Aufbau von Mentaler Stärke > Beispiel Fußball



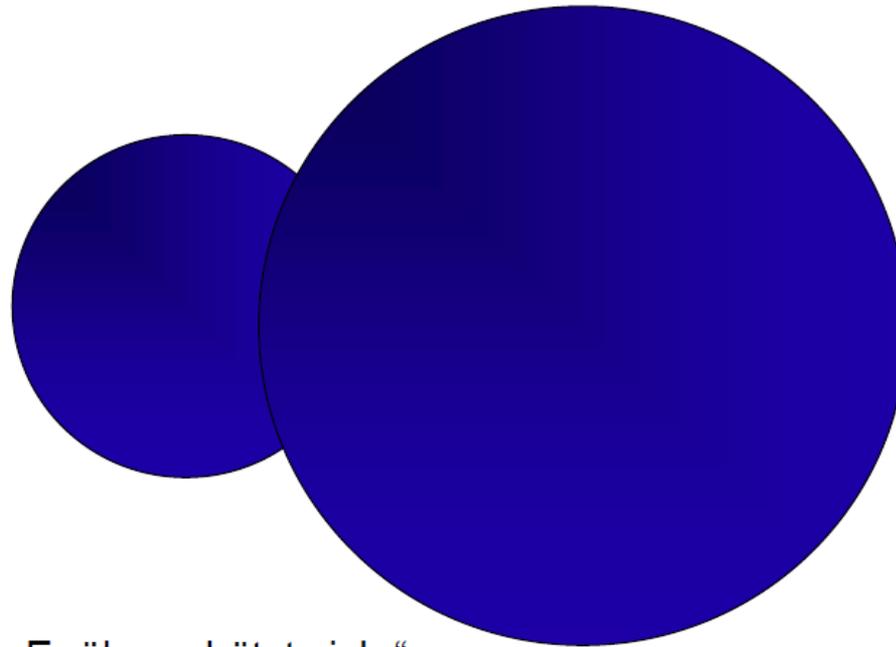
Leistungswahrnehmung



„Er traut sich nicht so viel zu.
Er kann eigentlich mehr.“

Leistungswahrnehmung

Sportliche Leistung
(objektiv)

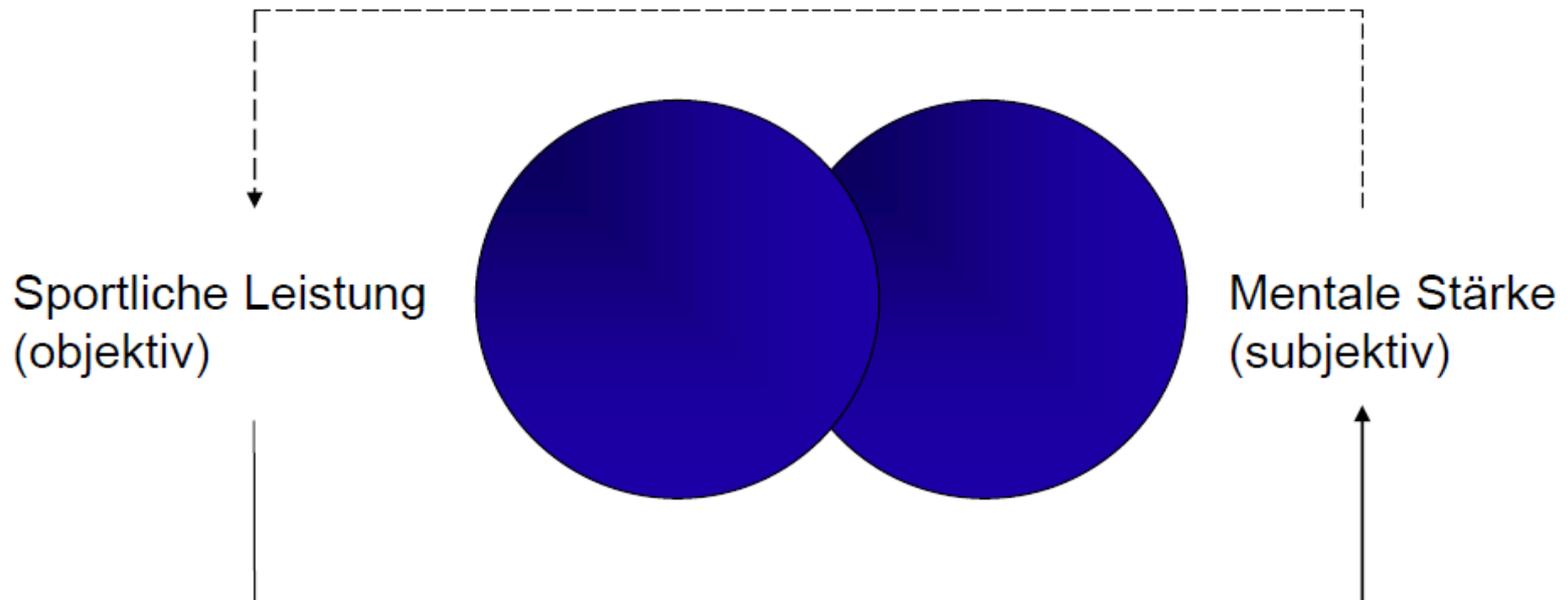


„Er überschätzt sich.“

→ Abgrenzung zu Tschakaal! Du kannst alles, wenn du es nur wirklich willst...

„Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht“

(unbekannter Verfasser)



Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser abrufen, als Sportler, die an ihrer Leistung zweifeln (Bandura, 1977; Mahoney und Avenier, 1977).

→ Stichwort: „Selbstwirksamkeit“, „Kompetenzerwartung“, „Mentale Stärke“

Leistungswahrnehmung...

beginnt mit der Körperwahrnehmung und der Wahrnehmung des Körpergefühls

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Wie fühlst du dich, wenn alles perfekt läuft?
- Was denkst du, wenn alles perfekt läuft?
- Wie ist deine Körpersprache, wenn alles perfekt läuft?
- Woran merkst du, dass es *nicht* flüssig läuft?
- Wie war es früher, als du so richtig Spaß hattest im Wettkampf?
- Wie war / ist es in anderen Situationen, wo Leistung auf Abruf gefragt ist?

Was kann man mit Mentaltraining erreichen?

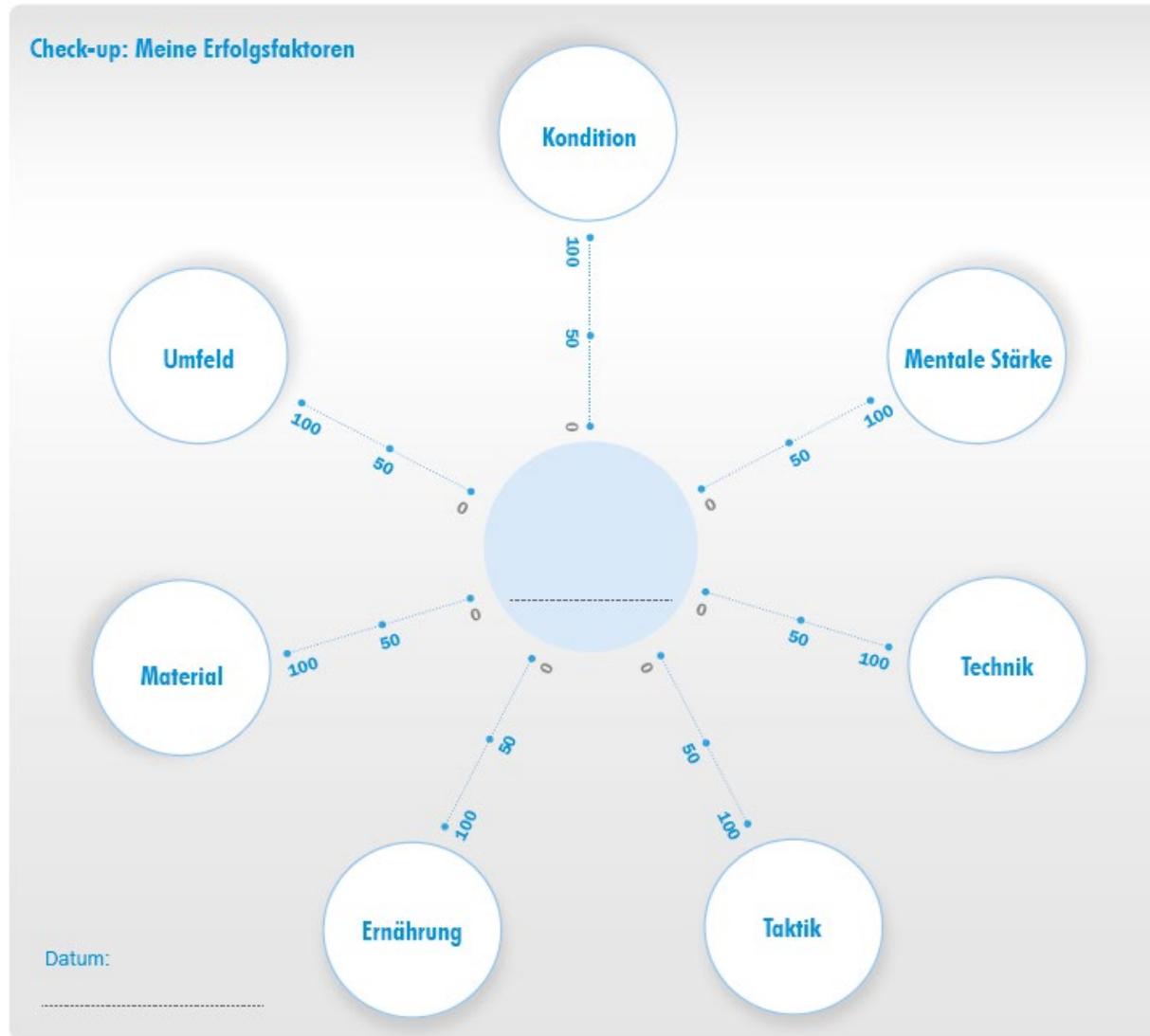
Leistungswahrnehmung...

und endet bei der genauen Kenntnis der sportartspezifischen Einzelfaktoren

(Stichwort: „Big Seven“)

- Kondition
 - Ernährung
 - Technik
 - Taktik
 - Material
 - Umfeld
 - Mentaler Bereich
- = KETTMUM

Big 7



Aufbau von Mentaler Stärke: Wie mache ich das?

- _Frage des Tages und Erkenntnis des Tages
- _Klarheit Tagebuch
- _Yoga und Meditation
- _Wackelbrett und Bälle werfen
- _Große Ziele in kleine Etappen aufteilen
- _Marathon Training: immer wieder zum Ziel laufen
- _anderer Wege gehen
- _App Anordnung vertauschen
- _die Macht der kleinen Routinen
- _Zeiten kontrollieren und messen

Umfeld = Anforderung UND Aufforderung

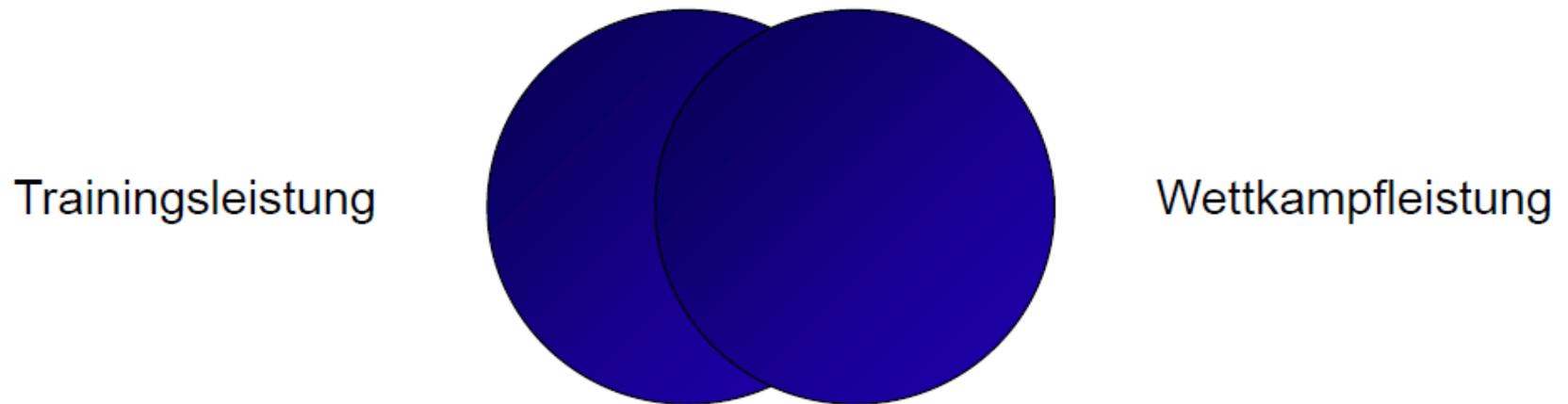


Die Wettkampfleistung liegt etwa 5-10%
unter der Trainingsleistung?

Wie wird aus der Trainingsleistung eine
Wettkampfleistung ?

Mentale Wettkampfvorbereitung

Trainingsleistung = [?] Wettkampfleistung



Die Wettkampfleistung liegt etwa 5-10% unter der Trainingsleistung

- Champions bauen also im Training eine Leistung auf, die auch noch mit leichten Leistungseinbußen für das gewünschte Ziel ausreicht

Mentale Wettkampfvorbereitung

Warum „Profis“ in solchen Situationen nicht „die Nerven verlieren“ oder „blockiert sind“, liegt daran, dass sie genaue Handlungspläne im Kopf haben, was genau zu tun ist.

Übertragen auf den Sport heißt das...

Ein Leistungssportler braucht klare Handlungspläne:

- für die **Bewegungen / Techniken**
- für die **Pausengestaltung**
- für den **Wettkampfablauf**
- für „unerwartete“ **kritische Situationen**

Trainingsmöglichkeiten

- Gewöhnung an die Wettkampfsituation
- psychologisch orientiertes Warm-up
- Plan A, Plan B, Plan C
- Wechsel von bewusster zur intuitiven Bewegungssteuerung
- Handlungspläne
- Wettkampfnahes Training

Was ist anders zum Wettkampf?

Zustand, Bedingung...

Training

- freie Zeiteinteilung
- keine Zeitbegrenzung
- spielerische Situation
- ausprobieren, lernen
- viele Versuche
- ohne Konsequenzen

Wettkampf

- Zeitvorgaben durch andere
- Zeitdruck
- Prüfungssituation
- Leistung auf Abruf
- nur 1 Versuch der zählt (Leistung wird bewertet)
- vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab

Wettkampfnahes Training

- Training am Wettkampfort
- Training zur gleichen Zeit wie der Wettkampf
- Training unter Anwesenheit von fremden Leuten (z.B. in der Öffentlichkeit)
- Training mit Videoaufnahme (Presse, Medien)
- Training in Wettkampfkleidung
- Training in der Höhe / Klima / die Sprunganlage unter Wasser setzen
- Training unter Störgeräuschen

➔ Wir lernen nicht nur die eigentlichen Inhalte (Techniken), sondern stets auch die Bedingungen, unter denen gelernt wird!

Mentale Landkarten für den Wettkampfablauf

Was soll ich wann machen?

- Verhalten
- Körpersprache
- Gedanken
- Gefühle

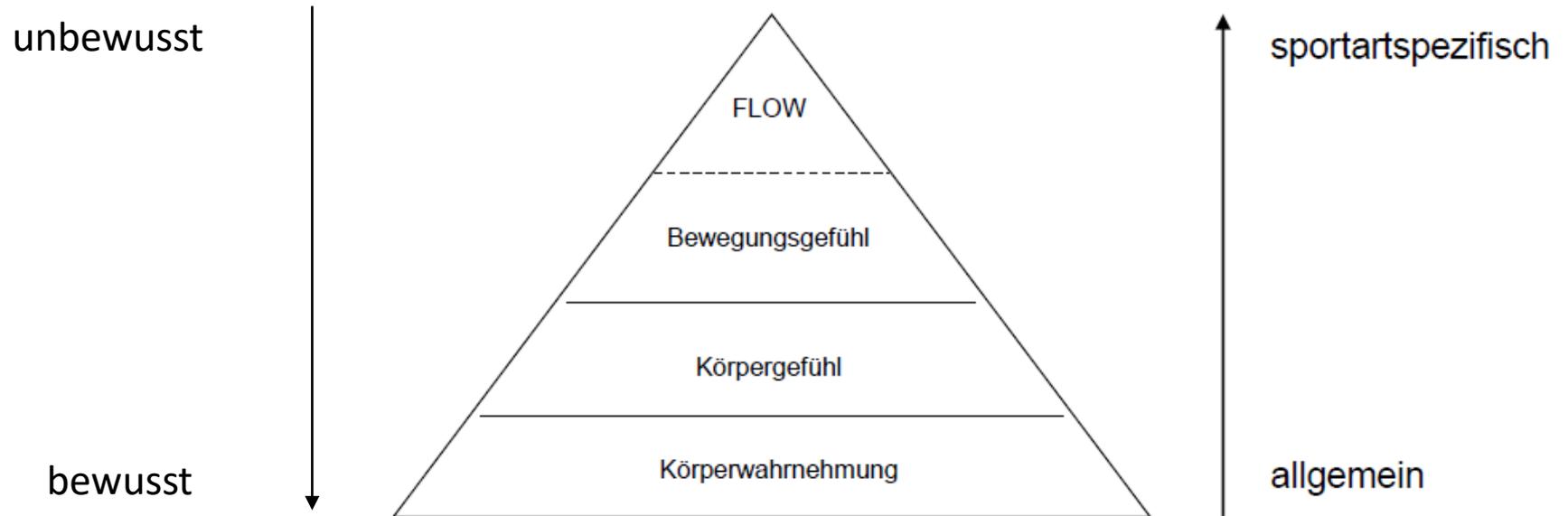
Methode: Skript erstellen über den Wettkampfablauf

Beispiel Motorsport



Jenson Button & Lewis Hamilton

Die Flow-Pyramide im Leistungssport

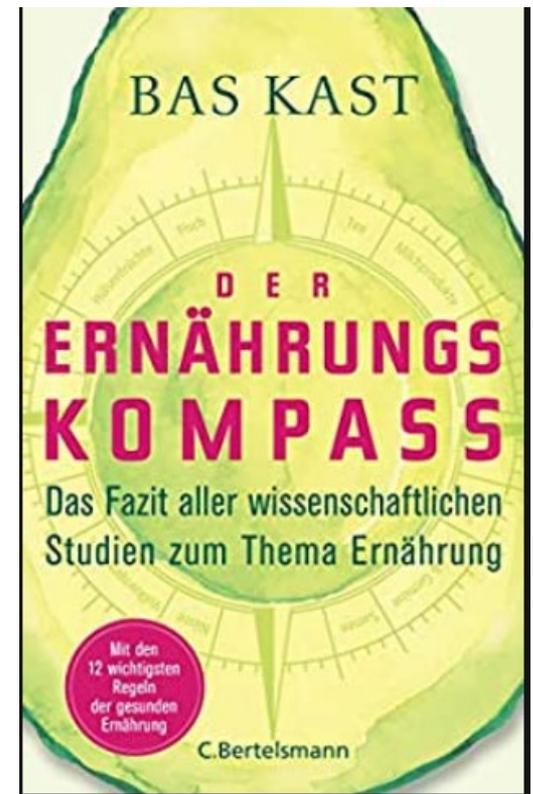
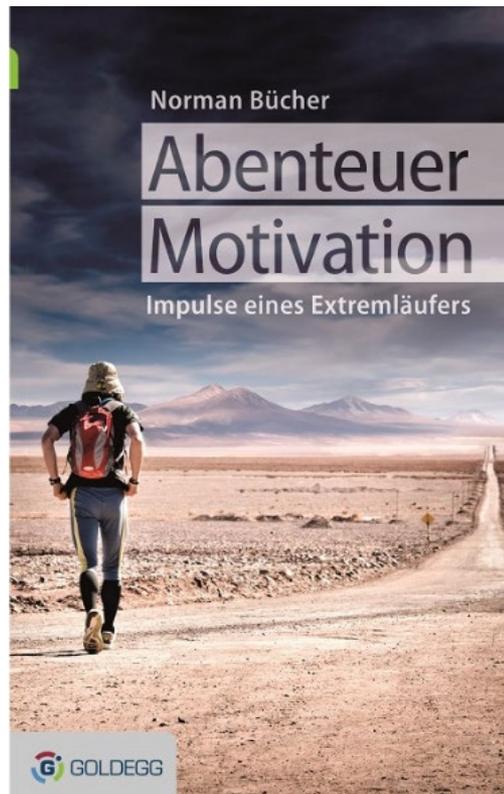


Die Bewegungskoordination klappt am besten, wenn man die Bewegungen nicht bewusst kontrolliert steuert, sondern „aus dem Bauch heraus“, automatisch, intuitiv einfach flüssig ablaufen lässt.

→ dies gilt insbesondere im Wettkampf („choking under pressure“)
(= man versucht „krampfhaft“ seine Leistung zu zeigen, bremst sich dadurch aber völlig)

„So, und nun vergesst ihr alles, was ihr gelernt habt, und lauft einfach nur noch!!!“

Buchtipps



Kontakt Daten

Tina Neu

Tina-neu@gmx.de

Instagram: tina42k

0179 946 55 98

Vielen Dank!