

Trainertipp



Mentale Stärke (von Reto Camenisch, ehem. Trainer U19 Nationalmannschaft)

Am Anfang der Unihockey-Laufbahn ist es wichtig, die Technik zu beherrschen und eine körperliche Fitness aufzubauen. Sobald du ein bestimmtes Niveau erreicht hast und es nicht mehr so leicht ist zu gewinnen, weil deine Gegner technisch und körperlich genau so gut drauf sind wie du selbst, entscheiden zunehmend Fähigkeiten über Sieg oder Niederlage wie Siegeswille, die Fähigkeit im Spiel zu konzentrieren oder die Fähigkeit auch unter Druck die Nerven zu behalten, also die mentale Stärke.

Mentale Stärke heisst: im entscheidenden Moment unter den bestehenden Bedingungen die bestmögliche Leistung bringen. Die Integration mentaler Arbeitsformen in den Trainingsprozess (spez. Training, integriertes Training, Schulung etc.) ist die Grundlage dafür, dass die Spieler mental stärker werden. Mentale Stärke ist erlernbar und trainierbar wie Kondition und Technik.

Mentale Trainingsformen

SELBSTVERTRAUEN

- Wirkung:** **Stärkung des Selbstvertrauens**
Selbstbestätigung
Steigerung der Wettkampfmotivation
- Ablauf:** Bequeme Körperstellung einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleich mässig atmen.
Bewusst machen der vorhersehbaren optimalen Phasen des kommenden Spiels.
Für diese Phasen werden Selbstbegrächtigungen in Form von kurzen Statements formuliert. z.B.:
„Okay, SUPER läuft`s – weiter so !“
„SUPER, jetzt geht`s erst richtig los !“
„Es läuft sooo gut, jetzt erst recht !“
- Ort:** In ungestörter Umgebung (auch während dem Spiel möglich)
- Zeitpunkt:** Zwischendurch
- Dauer:** 8 – 10 Minuten
- Wiederholung:** Täglich einmal
- Anwendung:** Unmittelbar vor dem Aufwärmen für 4 – 6 Minuten. Im Spiel selbst jeweils für wenige Augenblicke.

POSITIVES DENKEN

Wirkung:	Transformation negativer Denkstrukturen Aufbau von Selbstkontrolle Umgang mit Schwächen
Ablauf:	<p>Der erste Schritt zum positiven Denken ist das Erkennen des destruktiven, negativen, leistung-hemmenden Gedankens. Dies wird möglich durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit.</p> <p>Die Umpolung wird eingeleitet durch die Unterbrechung des negativen Gedankens. Die Unterbrechung kann durch ein inneres „STOP“ , „HALT“ etc. vollzogen werden.</p> <p>In Verbindung mit tiefem Einatmen werden die negativen Gedanken in positive, konstruktive umgewandelt.</p> <p>Beispiele: <i>Negativ:</i> „Diese Aufgabe ist mir zu schwer, dass schaff ich nie“ Tief einatmen und umwandeln: <i>Positiv:</i> „ Diese Aufgabe ist eine große Herausforderung für mich, ich werde zeigen, was ich kann!“ <i>Negativ:</i> „Wenn ich jetzt versage, ist alles aus und ich verliere meinen Stammplatz!“ <i>Positiv:</i> „Auf diese Chance habe ich gewartet!“</p>
Ort:	Zunächst in ungestörter Umgebung. Danach im Spiel Training, Schule, Beruf, Privat (im Alltag)
Zeitpunkt:	Jedes Mal, wenn destruktive Gedanken auftreten
Dauer:	Wenige Sekunden bis Minuten
Wiederholung:	Bei jeder sich bietenden Gelegenheit
Anwendung:	Unmittelbar vor oder während des Spiels immer dann, wenn destruktive Gedanken auftreten, für wenige Augenblicke.

GEDANKENSTOPP

- Wirkung:** Unterbrechung störender Gedankenketten
Wiederherstellung der Konzentration
Selbstkontrolle
- Ablauf:** Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und der für die jetzt gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, sagt man laut oder leise zu sich selbst „STOPP“ und unterbricht damit die Gedankenkette.
Anschließend einmal tief durchatmen und während der Ausatmung die Aufmerksamkeit wieder auf die momentane Handlung richten.
Die Handlung fortsetzen, indem man zu sich selbst (laut oder leise) „WEITER“ sagt.
- Ort:** Spiel, Training, Schule, Beruf, Privat (Im Alltag)
- Zeitpunkt:** Wenn störende Gedanken Auftreten
- Dauer:** Wenige Augenblicke
- Wiederholung:** Zu jeder sich bietenden Gelegenheit
- Anwendung:** Während des Spiels immer dann, wenn störende Aufgaben fremde Gedanken auftreten, für jeweils wenige Sekunden.

FACHAUSDRÜCKE

Erwartungsdruck

Auch im Unihockey ist der Erwartungsdruck die Hauptursache für übermäßige Nervosität und Fluchtverhalten. Anforderungen, die an die Spieler von anderen Leuten wie Eltern, Freunden, Trainern, Presse und Zuschauer herangetragen werden, verbünden sich gegen ihn und lösen Versagensängste aus.

Gedankenstopp

Ein Spieler kann in eine negative Kette von Gedanken abgleiten, wenn seine Leistung schlecht ist und er sich gestresst und nervös fühlt. Ein geistiges Warnsignal ist eine Technik, die jetzt helfen kann. Man kann beispielsweise zu dieser negativen Gedankenkette oder Folge von Impulsen „Nein“ sagen. Oder „Halt“. Du kannst das leise sagen oder laut hinaus schreien!!!

Konzentration

Konzentration kann man als starke Gedankentätigkeit beschreiben, die sich auf ein eingegrenztes Gebiet erstreckt und gleichzeitig andere Bereiche ausschliesst.

Nervosität

Du hast z.B. Angst vor dem Spiel, befürchtest schlecht abzuschneiden, Du bist unsicher wie das Spiel ausgehen wird. Wenn Du unsicher bist, ob Du gut sein wirst, wirst Du leicht nervös. Dies wird noch gesteigert durch Deine eigenen Erwartungen und die der anderen.

Positives Denken

Positives Denken bedeutet, die positiven Aspekte in jeder Situation zu erkennen. Der fundamentale Satz der Lehre des Positiven Denkens lautet: „ Du erlebst, was Du denkst.“

Selbstgespräche

Wir führen – schweigend - innere Gespräche. Dabei gebrauchen wir bestimmte Wörter und Redewendungen. Dieser innere Dialog ist wichtig, weil das, was wir uns selbst sagen, uns unbewusst beeinflusst.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist das Resultat von positiven Erfahrungen in einer vorgegebenen Situation (Spiel).

Stress

Nervosität führt zu einer ganzen Anzahl sichtbarer Stressreaktionen. Unser Herz schlägt kräftiger, wir atmen schneller, unsere Muskeln spannen sich an.

Versagerängste

Einer der Gründe an Spielen zu versagen, ist der Wunsch, die eigene Leistung zu verbessern. Versagerängste entstehen immer dann, wenn wir uns zu viele Sorgen über den Ausgang einer Sache machen: „Was passiert wenn?“

Visualisierung

Unter Visualisierung verstehen wir sowohl die bildhafte Vorstellung eines Wunsches als auch eines Bewegungsablaufs.

LITERATUR-TIPP

Bücher

- R.M. Suinn, Übungsbuch für „Mentales Training“, Verlag Hans Huber (1989)
- W. Railo, Besser sein wenn`s zählt, Verlag Pagina (1986)
- J. Syer, Ch. Connolly, Psychotraining für Sportler, Verlag rororo Sport (1993)
- Dr. H. Eberspächer, Mentales Training, Verlag sportinform München (1995)
- R. F. Estermann, Spitze im Sport – Spitze im Beruf, Verlag Orell Füssli (1998)
- S. Baumann, Psychologie im Sport, Meyer & Meyer Verlag (1993)
- B. Schori, Artikelserie „Praktische Sportpsychologie“, (Snapshot)
- R. Venzel, R. Wider, Optimale (mentale) Wettkampfvorbereitung, (1996)
- R. Venzel, R. Wider, „Zehn Top-Tips“, (1996)
- T. Wörz, E. Theiner, Erfolg durch Selbstmanagement, Vandenhoeck&Ruprecht (1999)

CD

- A. Stein, Mentales Training für Sportler, Stereo-Tiefensuggestion, (1990)

Viel Spass beim Training im mentalen Bereich
Reto Camenisch
Februar 2006