

SPORT. MENTALTRAINING.

Liebe Motorsporttrainer/innen,
die folgenden Folien sollen die angesprochenen Inhalte ins Gedächtnis rufen.
Das alles ist ein Streiflicht und erst in Gruppentrainings ab drei Stunden könnten wir
sportmentale Techniken vertiefen und über die konkrete Umsetzung ins Training
diskutieren.

ICH  **DRUCK!**

Ein Satz noch zu dem Druck:

Rennsportler wählen ihren Sport, weil sie gegen andere gewinnen möchten, besser sein möchten, dazu lernen möchten, sich messen möchten. Sie spielen also immer mit dem Druck und scheinen ihn zu lieben. Das ist ihnen jedoch oft nicht bewusst.

Der Druck braucht ein positives Image!

Mach den Selbsttest: „Ich liebe es, wenn es eng wird! Ich liebe den Druck! So kann ich über mich hinauswachsen. Das treibt mich an! Dafür trainiere ich!“

Gunda Haberbusch

A central light blue oval contains the text 'Leistungsbestimmende Faktoren im Sport'. Six surrounding rounded rectangular boxes, each with a blue border, contain different categories of factors: 'Taktisch-kognitive Fähigkeiten', 'Technik', 'Physische Leistungsfaktoren', 'Mentale und psychische Fähigkeiten', 'Talent', and 'Rahmenbedingungen'. Each box lists specific sub-factors.

Leistungsbestimmende Faktoren im Sport

Taktisch-kognitive Fähigkeiten

Antizipation, Kombinationsfähigkeit, situationsangepasstes Handeln, u.a.

Technik

Individuell optimierter Bewegungsablauf, Motorik, Leistungskontrolle u.a.

Physische Leistungsfaktoren

Kondition, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, u.a.

Rahmenbedingungen

Umfeld: Training, Schule, Privat, Material, u.a.

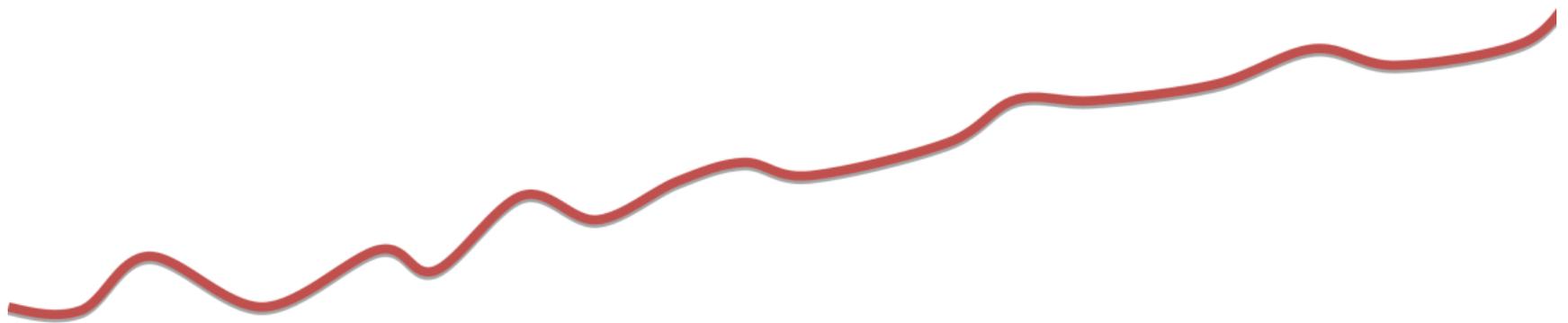
Talent

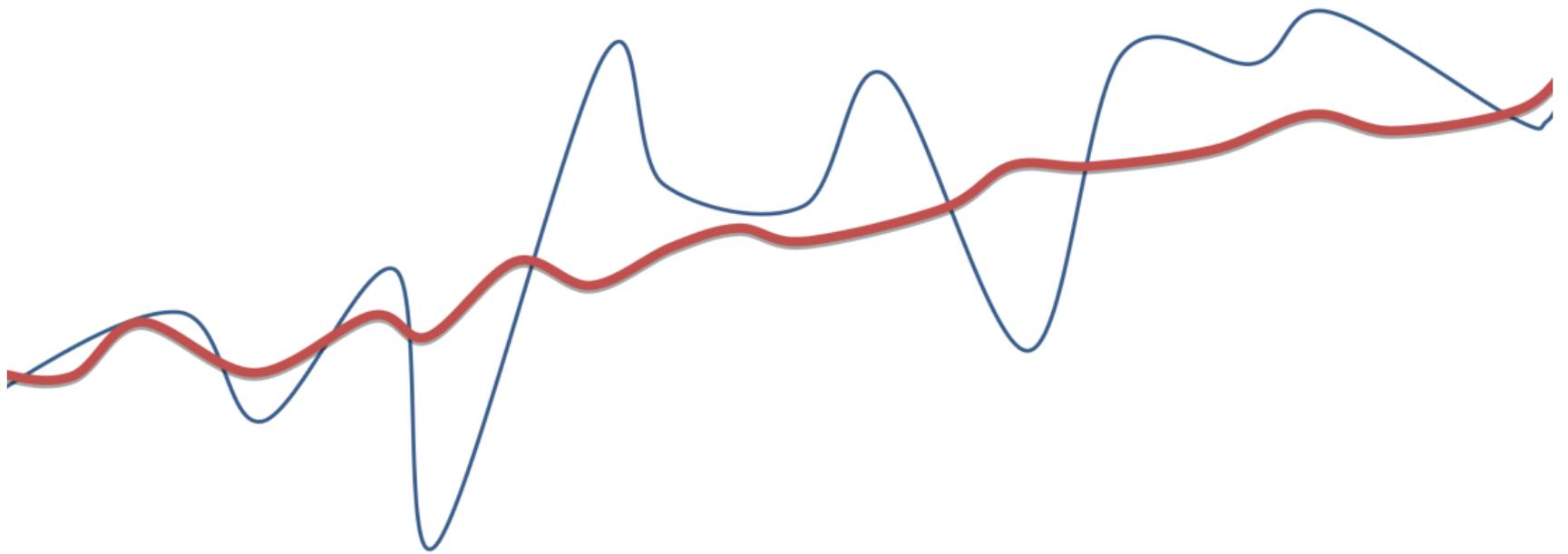
Konstitution, Gesundheit, u.a.

Mentale und psychische Fähigkeiten

Emotionale Steuerung, Wille, Motivation, Frustrationstoleranz, Kommunikation, Selbstvertrauen, Konzentration u.a.









TALENT ∞ WILLE

ATHLET ∞ FOKUSSIERT

ATHLET ∞ STANDING

Wettkampfvorbereitung

praktisch

mental





I „Chef-Etage“

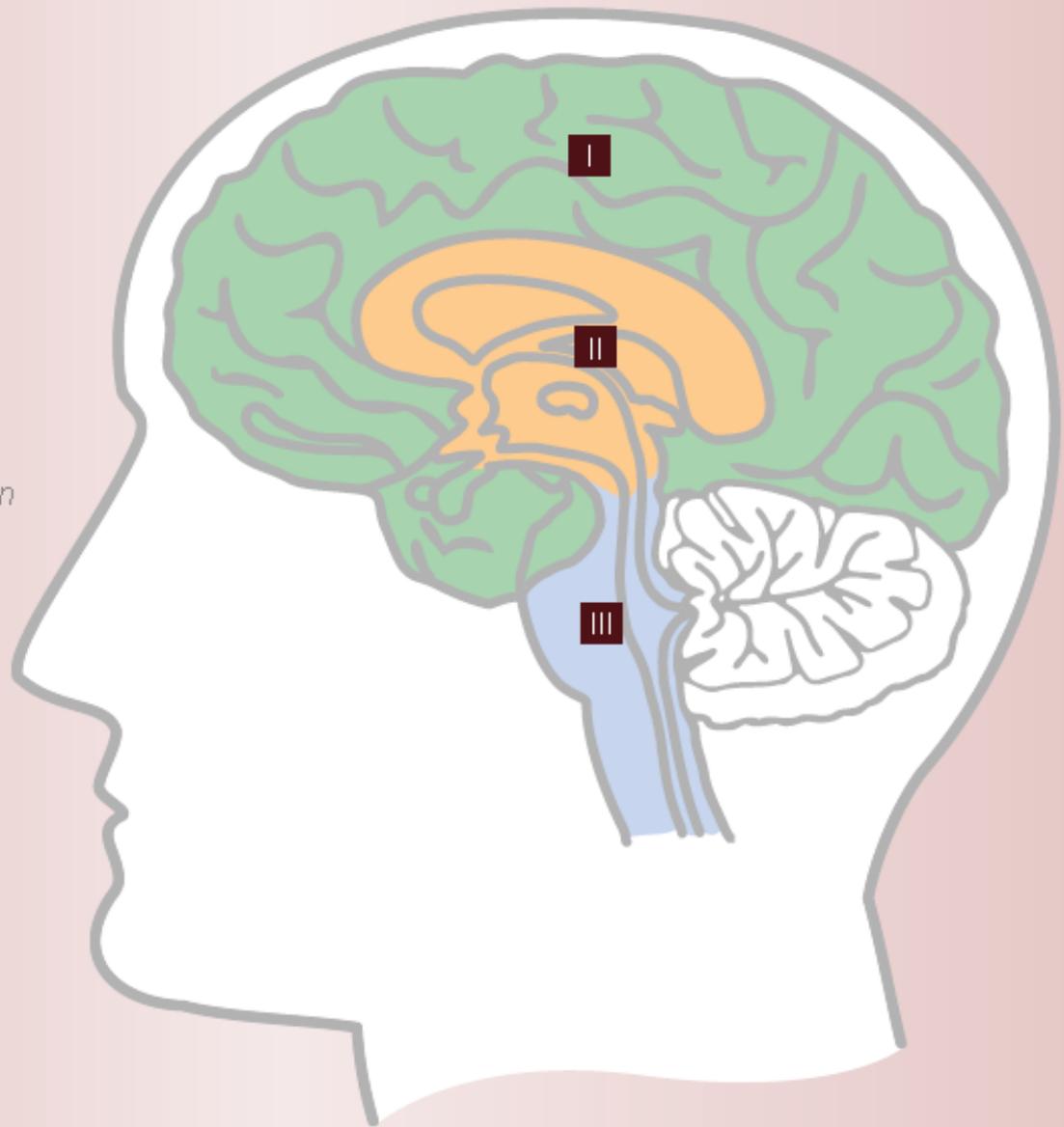
Großhirn, Cortex,
rationaler Verstand,
Denken, Planen,
Entscheiden

II „1. Etage“

Limbisches System
(u.a. Amygdala,
Hippocampus),
emotionales Überleben
(„Kampf oder Flucht“)

III „Erdgeschoss“

Hirnstamm,
Grundüberlebens-
instinkte
(„Totstellreflex“)









- Wenn ich wieder rausfliege, kann ich einpacken!!!
- **Die Zuschauer werden mich auslachen!!!**
- **Mein Trainer wird mich hassen!!**
- *Scheiß Regen, den hasse ich !*
- Ich sehe den Gegner schon jubeln.
- **Hoffentlich kein Sturz!**
- **Sicher versaeue ich wieder den Start!!**
- **Ich beiß mich durch!**
- **Nur Nicht verkrampfen !**

INNERER DIALOG

ERKENNEN

VERSTEHEN

AUSWIRKUNGEN

KORRIGIEREN

RITUAL



Dein **3**Schritt:

1. sofort ERKENNEN - 

2. schnell AKZEPTIEREN - STOPP!

3. entschlossen HANDELN - GROSS!

TRAINING

von mentalen Techniken

=

TRAINING

von Muskeln



ICH suche  **DRUCK!**

Stufen der Leistungsentwicklung

- 6** **Verbunden: Meine Vision, meine Zugehörigkeit**
Welchen Sinn haben mein Sport und der Wettkampf für mich?
Wem oder welcher Gruppe fühle ich mich zugehörig?
Was ist mein klarer Auftrag, den ich mit dieser Identität erfüllen will?
- 5** **Identität: Wer bin ich als Sportler?**
Wer bin ich mit diesen Werten?
Was für Bilder und/oder Gefühle habe ich, wenn ich an meine Rolle als Sportler denke?
- 4** **Glaube, Werte: Was treibt mich an?**
Was steuert und motiviert mich dazu, meine Energien für meine Leistung zu bündeln?
Was ist mir dabei wichtig?
Wovon bin ich überzeugt?
Was glaube ich dabei über mich und meine Rolle als Sportler?
Welche Werte treiben mich an?
Welche Glaubenssätze und Überzeugungen steuern mich?
- 3** **Fähigkeiten: Setze ich sie ein?**
Was kann ich wirksam umsetzen?
Welche mentalen Fähigkeiten und inneren Kraftquellen kenne ich über mich?
Wie tue ich etwas, dass es kraftvoll und stark ist?
Welche Zeit gebe ich mir zur Entfaltung meiner Fähigkeiten?
Wie schätze ich insgesamt meine Leistungsfähigkeit ein?
- 2** **Beobachtungen: Mein Verhalten, Meine Handlungen**
Was genau mache ich in meiner Sportart?
Wie mache ich das exakt?
Woran erkenne ich an meinem Verhalten, dass es die richtige Sportart für mich ist? (Körpergefühl, Mimik, Gestik, Freude, Power ...)
Wie fließt meine Energie in mir und um mich?
- 1** **Der Check: Umfeld, Umgebung, Kontext**
Wo bin ich und mit wem bin ich hier?
Zeigen Trainingsatmosphäre, Räumlichkeiten, Trainingsmöglichkeiten, Trainingsangebot, Kommunikation, Trainingspartner, Trainer, Eltern unterstützende Merkmale?
Sind Wettkampfstätte und Wettkampfumgebung für mich o.k.? Zuschauer, Schieds/Wertungsrichter, Geräte, Material, Wetter u.a.
Wie integriere ich erfolgreich Schule, Studium, Beruf, Familie, Freunde, andere Hobbys?
Welche Unterstützung erfahre ich noch?

Big-Five-Erfolgsblockaden

nach Dr. Michael Bohne – **PEP**: Prozess- und embodimentfokussierte Psychologie

1. Selbstvorwurf
2. Vorwurf an andere Menschen und Dinge
3. Erwartungshaltung gegenüber Menschen und Dingen
4. Altersregression (inneres Kleinmachen)
5. ungünstige Loyalitäten zu ...

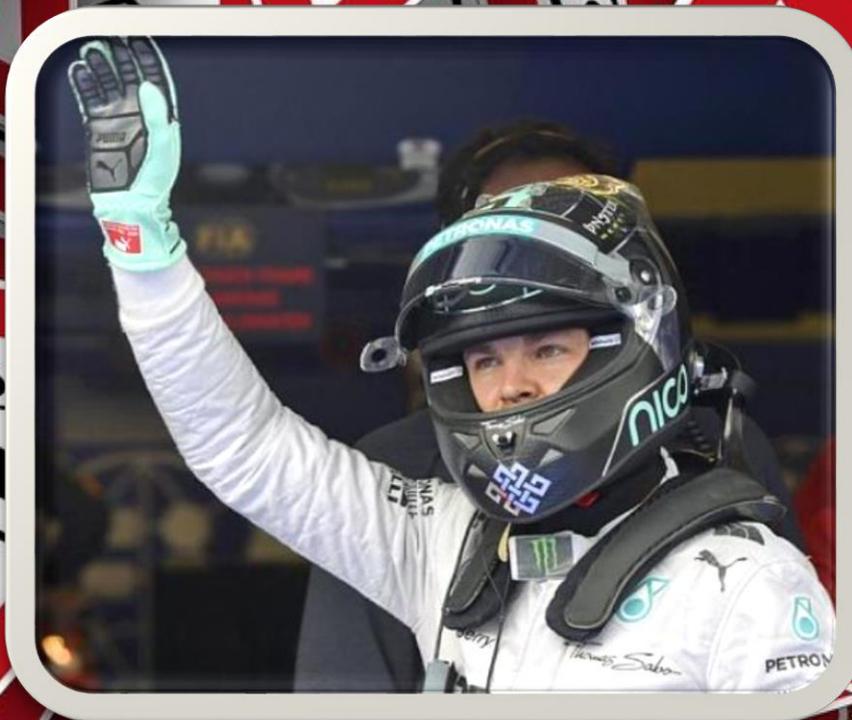
Folge: Abhängigkeiten – mentale Schwächung

Ich gebe Anderen Menschen, Dingen oder Sachverhalten Macht über mich...

Ziel: Eigenverantwortung – mentale Stärkung

Ich bin der Chef und gestalte...

SPORT. MENTAL TRAINING.



WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE