

SPORTMENTALTRAINING

DEFINITION:

«Sportmentaltraining bezeichnet den systematischen Kompetenzerwerb für Athletinnen und Athleten, um ihre Trainingsleistung im Wettkampf besser abrufen zu können.»

ERKLÄRUNG:

Im Begriff Sportmentaltraining stecken drei Elemente:

SPORT – MENTAL – TRAINING

Auf den folgenden Seiten werden diese drei zugrundeliegende Begriffe näher erläutert.

Was muss ein Sportmentaltrainer/ eine Sportmentaltrainerin können?

SPORT – MENTAL – TRAINER

SPORT:

- im Sport sprechen wir nicht von «Kunden», sondern von Athleten/Sportlern/Reitern/Schützen/Spielern
- «Wachstum gibt es nur außerhalb der Komfortzone» Sport = anstrengend («schwitzen»)
→ **Sportmentaltraining darf auch mal anstrengend sein** (Trainingsernst = Wettkampfspaß)
- Wettkampf = ungewisser Ausgang
→ **keine Erfolgsgarantie!**
Man weiß es vorher nicht, wie ein Wettkampf ausgehen wird ...

Was muss ein Sportmentaltrainer/ eine Sportmentaltrainerin können?

SPORT – MENTAL – TRAINER

MENTAL:

- «bessere Stimmung = bessere Leistung» (Flow-Konzept)
- mentales Warm-up («Einstimmung»)
- Konzentrationsübungen sollen NICHT gekonnt werden!
→ **Wenn man jonglieren kann, ist es zu leicht («mental workload»)**
- Gesamtbild: der Sportler ist in seinem Umfeld! (→ muss man zumindest beachten, besser sogar berücksichtigen, z. B. mit der Umfeldanalyse und dem Umfeldmanagement)

Was muss ein Sportmentaltrainer/ eine Sportmentaltrainerin können?

SPORT – MENTAL – TRAINER

TRAINER:

- Methoden-Büfett: nicht an einer Methode «kleben», sondern flexibel sein!
Wenn die Methode bei einem Sportler nicht passt, Methode wechseln!
- Interaktion auf Augenhöhe, jedoch kein «rent-a-friend»
- keine Abhängigkeiten schaffen, Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen,
Grenze zur Therapie erkennen können
- motivieren können, Übungsreihen anleiten können, dabei stets wertschätzend und respektvoll
bleiben, kleine Fortschritte loben, Rückschläge einkalkulieren, geduldig sein
→ **es gibt kein Ende!**



KONTAKT

Deutscher Bundesverband Sportmentaltraining (DBVS) e.V.
Täubchenweg 8
04317 Leipzig

www.DBVS.org