

Zertifizierungsrichtlinien

1.

Natürliche Personen

Personen, die vom Deutschen Bundesverband Sportmentaltraining (DBVS) zum/zur

„zertifizierten Sportmentaltrainer (DBVS)“ / „zertifizierte Sportmentaltrainerin (DBVS)“

zertifiziert werden möchten, müssen hierzu einen Antrag stellen, die Zertifizierungsgebühr entrichten und alle geforderten Unterlagen einreichen.

Sobald der Antrag auf Zertifizierung mit allen Unterlagen der Zertifizierungsstelle vorliegt und die Einzahlung der Zertifizierungsgebühr bestätigt ist, beginnt das Zertifizierungsverfahren.

Im ersten Schritt prüft die Zertifizierungsstelle die formalen Kriterien:

1. Alter: Mindestens 18 Jahre
2. Ladungsfähige Anschrift im Inland
3. Mind. Realschulabschluss oder abgeschlossene Berufsausbildung
4. Polizeiliches Führungszeugnis
5. Unterschriebene Anti-Doping-Erklärung
6. Unterschriebene Anti-Sekten-Erklärung
7. Unterschriebene Erklärung „Berufsethische Richtlinien Sportmentaltraining“
8. Nachweis eigener (leistungs-)sportlicher Erfahrungen
9. Nachweis absolvierter (sport-)psychologischer, sportwissenschaftlicher und trainingspraktischer Aus- und Weiterbildungen

Hieraus erstellt die Zertifizierungsstelle ein Gutachten mit 3 möglichen Ergebnissen:

1. Die Bewilligung des Antrages auf Zertifizierung wird befürwortet.
Es folgt Schritt 2 (siehe unten).

2. Die Bewilligung des Antrages auf Zertifizierung wird unter Vorbehalt befürwortet.
Es sind weitere Unterlagen und Nachweise beizubringen bis zum: _____
(6 Monats-Zeitraum). Eine Fristverlängerung ist ausgeschlossen.
Werden die geforderten Unterlagen und Nachweise nicht fristgerecht
beigebracht, gilt das Zertifizierungsverfahren als abgebrochen.
Es kann dann erst wieder nach Ablauf einer 2-jährigen Sperrfrist erneut
beantragt werden.

Werden die geforderten Unterlagen und Nachweise fristgerecht beigebracht,
werde diese sodann geprüft und die Bewilligung des Antrages anschließend
endgültig befürwortet oder abgelehnt.

3. Die Bewilligung des Antrags auf Zertifizierung wird abgelehnt,
aus folgenden Gründen:

(Ein abgelehnter Antrag bedeutet, dass der Kandidat erst nach Ablauf einer
2-jährigen Sperrfrist erneut einen Antrag stellen kann.)

Schritt 2: Wird die Bewilligung des Antrages auf Zertifizierung von der Zertifizierungsstelle befürwortet, erhält der Antragsteller eine Einladung zu einem Prüfungsgespräch. Dieses dauert in der Regel 60 Minuten.

Im Rahmen des Prüfungsgesprächs werden die persönliche und fachliche Eignung des Antragstellers geprüft.

Nachweis über Methodenkompetenz zum Sportmentaltraining

Der erfolgreiche Sportmentaltrainer benötigt für seine praktische Arbeit wirksame Methoden. Mindestens müssen theoretische und praktische Kenntnisse der folgenden Methoden nachgewiesen werden, um das Zertifizierungskriterium des DBVS zu erfüllen. Diese Kenntnis wird im Rahmen des Prüfungsgesprächs ermittelt:

1. Flow-Konzept und Trainingsmethoden des Flow-Zustandes, z.B. Körperwahrnehmungstraining, Training des Aktivierungsgrades, Training des Bewegungsgefühls/Kontrastmethode, sowie spezielle Methoden und Übungen zur Förderung des Flow-Zustandes im Wettkampf.
2. Kenntnis des Zusammenhanges zwischen Konzentration und Reaktion/Gleichgewicht/Geschicklichkeit sowie die Fähigkeit, systematische Übungsreihen hierzu zu konzipieren und praktisch durchzuführen (Schwierigkeitsgrad langsam steigern, Integration in den Alltag).
3. Methoden der Erholungsoptimierung (Schlafoptimierung & Schlafprotokoll / Entspannungstraining / Erholungsphase vor dem Wettkampf), Voraussetzungen, Anwendungsgebiete, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen von Entspannungstraining.
4. Unterschied „Zielsetzung“ und „Projektmanagement“, inkl. Grundlagen des Projektmanagements im Sport sowie der Gefahren von Zielsetzungstrainings.
5. Methoden der Dokumentation und Beschleunigung der Leistungsentwicklung, insb. Kenntnis des Erfolgsmonitorings: Zeigarnik-Effekt und Hawthorne-Effekt im Sport, Gefahren eines Erfolgstagebuches.
6. Aktivierungsverfahren (z.B. Musik, Düfte, Bilder, Video, Geschmack, eiskaltes Wasser, körperliche Verfahren, ...) und deren Einsatz im Leistungssport, inkl. der Risiken.
7. Biofeedback im Sport: Theoretische Grundlagen, Messung des Hautleitwiderstandes, Mess- und Trainingsverfahren (z.B. Biofeedback in Kombination mit Videoselbstkonfrontation).
8. Systemisches Sportmentaltraining: Einfluss des Umfeldes auf den Sportler, Methoden des Umfeldmanagements, z.B. Umfeldanalyse.
9. Methoden zur Förderung der Leistungswahrnehmung und Vorhersagekompetenz des Sportlers sowie Methoden zur Förderung einer realistischen Selbsteinschätzung des Sportlers, z.B. mittels Prognosetraining.
10. Methoden zur Erarbeitung und zum Training von Handlungsplänen für kritische Situationen („Plan B“), inkl. praktischer Übungsreihen.
11. Methoden und Übungen zur psychologisch orientierten Pausengestaltung im Sport.
12. Mentales Techniktraining: Theoretischer Hintergrund zur Arbeitsweise des Bewegungsgedächtnisses, die schriftliche Bewegungsbeschreibung und die Vortragsmethode als grundlegende Methoden des mentalen Techniktrainings, Ablauf und Durchführung von

Trainingseinheiten zum mentalen Techniktraining (Körperposition, Zeitnahmen), inkl. Periodisierung im Wettkampfsjahr.

14. Die Wettkampfsituation: Theoretische Kenntnisse zum stimmungsabhängigen Gedächtnis, zustandsabhängigen Gedächtnis und zum kontextabhängigen Gedächtnis, Trainingsmethoden zur Gewöhnung an die Wettkampfbedingung, z.B. Training der Nichtwiederholbarkeit, Hawthorne-Effekt: Training unter Beobachtung, Störungen.
15. Methoden und Übungen zur Einstimmung auf den Wettkampf (psychologisch orientiertes Warm-up).

Nachweis über Vermittlungskompetenz zum Sportmentaltraining

Der erfolgreiche Sportmentaltrainer muss in der Lage sein, die Methoden klientengerecht zu vermitteln. Hierfür sind Methoden der Gesprächsführung und des Coachings theoretisch und praktisch zu beherrschen:

1. Selbstverständnis Sportmentaltrainer/in im Sport: Die eigene Rolle kennen, Beziehung zum Sportler, Beziehung zu Auftraggebern, Heimtrainern, Sportmanagern, Eltern.
2. Vertraulichkeit/Datenschutz/Schweigepflicht, Grundsätze verantwortungsvollen Handelns als Sportmentaltrainer.
3. Gesprächsführungsgrundlagen, -methoden und -techniken: pacing, leading, Rapport, herstellen, klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers, paraphrasieren, Körpersprache während des Coaching-Gesprächs, spiegeln, Kommunikationsebenen (verbal, non-verbal).
4. Empathie, emotionale Intelligenz: aktives Zuhören, Metaebene des Beratungsgesprächs.
5. Didaktik: Unterschied zwischen Psychoedukation, Informationsvermittlung, Training, Coaching. Unterschied Einzeltraining vs. Gruppentraining, Unterschied zwischen Live vs. E-Learning/Distanz-Coaching und die Konsequenzen für die Durchführung von Sportmentaltraining.
6. Grenzfälle Sportmentaltraining, klinischer Bereich, Früherkennung psychischer Störungen, Depression/Burn-out/Suizid, Alkoholabhängigkeit, Magersucht.