



WS 305-01 | Mentaltraining im Wettkampfsport - Breiten- und Leistungssport

Referentin: Natalie Pitzka

Samstag, 08.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr

"Mentale Stärke heißt Niederlagen zu überwinden zu können."

Was ist eigentlich Sportmentaltraining?

Ursprünglich war mentales Training auf das Training von Bewegungsabläufen beschränkt und sollte das körperliche Training unterstützen. Mit der weiteren Entwicklung und der Erkenntnisse, dass mentales Training einen nützlichen Beitrag zur Leistungssteigerung im Sport beitragen kann, kamen weitere psychologische Methoden dazu. Es geht um die Erhöhung der Wirksamkeit des Sportlers in Bezug zu seinen *Idealen Leistungszustand*.

Der Fachterminus dafür ist "Selbstregulation". - Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen steuern.

1. Visualisierungstraining bzw. mentales Training von Bewegungsabläufen
2. Aktivierungsregulation bzw. Spannungsmanagement
3. Aufmerksamkeitsregulation bzw. Konzentrationstraining bzw. Fokussierungsregulation
4. Prognosetraining bzw. Zielerwartungstraining
5. Selbstgesprächsregulation bzw. Training des inneren Dialogs bzw. Etablierung eines inneren Coaches

Erziehungsstile:

- Autoritativen Erziehungsstil
- Autoritären Erziehungsstil
- Antiautoritärer Erziehungsstil

Das 4-Phasen Modell des Lernens

1. Unbewusste Inkompetenz
2. Bewusste Inkompetenz
Idiotengraben
3. Bewusste Kompetenz
4. Unbewusste Kompetenz





Das Flow - Erleben: bezeichnet das Gefühl der vollen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit.

ÜBERFORDERUNG
FLOW
UNTERFORDERUNG

SMART - Modell:

S -	Spezifisch:	Ziele formulieren
M -	Messbar:	Einen "Beweis" finden, um das Ziel überprüfen zu können
A -	Erreichbar:	Das Ziel sollte erreichbar sein
R -	Relevant:	Realistisch
T -	Timeboard:	Das Ziel sollte zeitlich definiert sein

"EGO - States"

Drei EGO- States der Sportler, die entwickelt werden können.

- a. Trainings - ICH
- b. Wettkampf - ICH
- c. Real - ICH

Grundlagen der Gesprächsführung

Sender → Nachricht → Empfänger

Tipps für besseres Kommunikationsverhalten

- gut zu hören
- vertritt Dich selbst in deinen Aussagen, sprich "ich" statt "man"
- erkläre, warum Du etwas fragst und was die Frage für dich bedeutet
- warte mit Interpretationen und sprich Deine persönlichen Eindrücke aus
- beachte Körpersignale
- sprich deine Wünsche aus
- appelliere offen

