



Mentalstark - top in Form

Mentaltraining in den Sportklassen und der Leistungssportförderung der Region Basel

Von Robert Lauber Sport- und Mentaltrainer SASP
J+S Trainer III - Ausbildungsexperte Fachkondition

Mentale Stärke macht Sportler erfolgreicher

Die langjährige Erfahrung mit mentalen Methoden in der Nachwuchsförderung hat gezeigt, dass bisher die Sportclubs, Verbänden und Schulen mentale Stärke in ein Gesamtförderungs- oder Entwicklungskonzept selten eingebaut haben. Meistens sind es einzelne Massnahmen, die aus Notsituation entstehen. Wenn die erwartete Leistung im Sport oder in der Schule nicht eintrifft, wenn das Versagen oder die Niederlage zum Handeln zwingen. Erst dann besinnt man sich auf die Möglichkeit, Mentaltraining zur Unterstützung und Lösung des Problems einzusetzen. Dies ist nicht der beste Weg. Mentale Stärke, ist ein wichtiges Element für die langfristige und kontinuierliche Förderung der Nachwuchssportler. In der Schule wie im Sport, ist man grundsätzlich der Wichtigkeit des «Mentalen» bewusst. Nur mit der Umsetzung klappt es nicht so richtig. Es fehlt oft an der Praxiserfahrung der Trainer und Lehrkräfte. Um Mentaltraining erfolgreich im Sport- und Schulunterricht einzusetzen, sind die notwendigen Voraussetzungen für ein nachhaltiges Konzept oft nicht erfüllt.

Das Mentale ist doch nur esoterisches Geplänkel, Manipulation, Psychotheater und bringt sowieso nicht viel

Mentales Training muss vernetzt in die sportliche und schulische Leistungsentwicklung eingebaut werden. Wir hören offene, manchmal auch versteckte Argumente der Trainer: Mentaltraining ist Esoterik, Psychotheater, das verunsichert nur meine Sportler, eine Einmischung in meine Zuständigkeit als Trainer, es bringt sowieso nicht viel, zudem habe ich keine Zeit. Im dichtgedrängte Trainingsprogramm hat kann ich das «Mentale» nicht auch noch berücksichtigen. In den Gesprächen wird oft die Befürchtung geäussert, wenn die Resultatsteigerung tatsächlich besser werden, der Erfolg des «Mentalen» kann sowieso nicht nachgewiesen werden. Die wertvolle Arbeit des Trainers wird oft zuwenig anerkannt. Kein Trainer schätzt es, wenn andere Personen «vermeintlich» die Lorbeeren ernten. (Anm. Mentaltrainer)

Mentaltraining beeinträchtigt nicht das Disziplinentraining

Wie man Mentaltraining im Unterricht, Training und am Wettkampf tatsächlich einsetzt, dafür fehlt meistens die praxisnahe Ausbildung. In der Trainer- oder Pädagogikausbildung wird das Thema mentale Trainingsmethoden eher aus einer wissenschaftlichen, theoretischen Optik behandelt, der echte Praxisbezug fehlt und die notwendige Zeit für die Umsetzung des Gelernten steht nicht zur Verfügung. Mentaltraining beeinträchtigt nicht das Disziplinentraining, die Sportler führen

das «mentale» selbständig zu Hause, im Fauteuille oder Sofa durch. Es ist auf einfache Art möglich, dass die Sportler die Korrekturen und Anweisungen der Trainer zu Hause zusätzlich mit den mentalen Methoden optimieren. Handlungsmuster, koordinative, taktische oder technische Elemente können ergänzend für eine gute Leistungsentwicklung mental konditioniert werden. Auch bei Verletzungen kann man mit Mentaltraining das physische Training und die physiotherapeutischen Massnahmen unterstützen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass mit mentalen Methoden die Trainingsbelastungen - in Bezug auf die Erholungs- und Regenerationsfunktionen - nachhaltig entlasten. Mentale Regenerations- und Schlafmethoden ermöglichen, in kurzer Zeit sich zu erholen und auch berufliche und schulische Stresssituationen abzubauen.

Mentaltraining ist auch nachhaltige Erholung in intensiven Trainingsphasen

Das Work Life Balance kann mit Mentaltraining tatsächlich auf einfache Art erreicht und verbessert werden. Wenn es darauf ankommt, im richtigen Zeitpunkt erfolgreich sein zu müssen, ist mentale Stärke eine echte Alternative zum Dopping. Im Rahmen der Leistungssportförderung arbeiten in der Region Basel die Erziehungsdirektionen partnerschaftlich zusammen. Auch Athleten aus benachbarten Kantonen können vom Angebot profitieren. Im Vordergrund steht die langfristige Nachwuchs- und Talententwicklung. Nicht erst, wenn man sich für die Europameisterschaften qualifizieren will, sollte man mit dem Mentaltraining beginnen. Mentale Stärke kann man auch als geistiges Fitnessstraining bezeichnen. Wie bei der Ernährung oder dem Konditionstraining macht es Sinn, junge Athleten möglichst früh mit der selbständigen Anwendung der mentalen Trainingsmethoden vertraut zu machen.

Mentale Methoden sind auch geistiges Fitnessstraining

Wer erst als internationaler Spitzensportler mit Mentaltraining beginnt, braucht wesentlich mehr Zeit und auch Aufwand, die mentalen Methoden zu erlernen. Oft haben sich bereits ungünstige Verhaltens- und Erfahrungsmuster eingeprägt. Es ist nicht mehr so einfach alte Gewohnheiten zu verändern. Es gibt keine Gründe, die dagegen sprechen, möglichst früh mit dem Mentaltraining zu beginnen. Mentaltraining hat seit 12 Jahren in der Nachwuchs- und Talentförderung der Region Basel einen festen Platz. Im Gesamtkonzept werden alle Angebote miteinander vernetzt. So können wir mit dem Mentalprogramm nicht nur die Sport- sondern auch die Schulleistungen unterstützen. Bei Verletzungen, Physio

therapie, Ernährungsgewohnheiten, Schlafproblemen, Hektik oder auch Nervosität vor dem Wettkampf, ungenügende Konzentration, Angst vor dem Versagen, Verarbeiten von Niederlagen, mangelndes Selbstvertrauen etc. In der Standortbestimmung werden die Prioritäten der mentalen Anwendungen, individuell auf die Athleten abgestimmt. Wir arbeiten sehr eng mit den Lehrkräften, Eltern, Physiotherapeuten, Disziplinetrainern und Sportfunktionären zusammen. Im Vordergrund steht die Absicht und das Ziel, junge Menschen in der langfristigen und konstanten Leistungsentwicklung zu fördern. Das Mentaltraining wird mit dem iPhone, iPod, iPad oder dem mp3 Handy durchgeführt und soll auch die schulische Leistungsentwicklung unterstützen

Die langfristige und konstante Leistungsentwicklung fördern

Das Bedürfnis der Sportler und Schüler nach individueller Betreuung und Unterstützung hat einen wichtigen Stellenwert. Robert Lauber führt pro Woche 6 bis 10 persönliche, mentale Coachings durch. Wenn Schulprüfungen oder die Qualifikation für die EM oder WM angesagt sind, steigt die Nachfrage nach mentaler Unterstützung. Gemeinsam mit den Sportlern werden im Coaching individuelle Mentalübungen entwickelt. Das Mentaltraining wird in einem Relaxstuhl durchgeführt und gleichzeitig mit dem digitalen Harddiskrecording auf dem Computer bearbeitet. Die mentalen Trainingsaufnahmen werden mit entsprechenden Musiksequenzen hinterlegt (Motivationsmusik, Stadionsgeräusche, Siegerehrung) und im Tonstudio als Mentalprogramm für den iPod oder das Handy aufbereitet. Dies ermöglicht, dass die Sportler selbständig die mentalen Übungen vor oder nach dem Training oder auf der Reise zu einem Wettkampf im Bus, Flugzeug, Eisenbahn, Auto durchführen können.

Mentaltrainingskonzept Region Basel

Der Leistungssportförderung Baselland - Basel Talents.

Modul I Information

Vortrag, was ist und kann Mentaltraining.
Einführung in das mentale Trainingskonzept.
Informationsabend für neue Teilnehmer der Leistungssportförderung. Der Workshop dauert zwei Stunden und gibt einen Einblick in die Anwendungen und Methoden der mentalen Trainingstechniken, sowie Beispiele von Athleten.

Modul II

Mentale Grundlagen Basisausbildung.
Auf Grund der schwierigen Terminplanung, bieten wir eine individuelle, persönliche mentale Ausbildung in Form eines Privat - Coaching an. Die Teilnehmenden lernen die Basis Trainingsmethoden und Werkzeuge kennen und sind in der Lage, selbständig die Übungen auszuführen. Die Sportler arbeiten mit dem digitalen Home - Trainingprogramm. Dies umfasst ein digitales Ausbildungshandbuch mit den Quicktime Videos und mentalen Praxisübungen.

Modul III Coaching

Individuelles, persönliches Coaching
Dieses Modul umfasst die individuelle Betreuung der Sportler. Sportmental hat mehrere Mentaltrainer, die je nach Sportart und Ausgangslage die Betreuung der Athleten übernehmen. Über die Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion Baselland oder Sport Basel, können die Sportler ein günstiges Coaching - Abonnement mit 5 Besuchen à 1,5 Std beziehen. In diesen Preisen sind auch die persönlichen Mentalübungen auf USB Sticks oder CD und das eLearning Angebot eingeschlossen.

Weitere Informationen

Kanton Baselland

Leistungssportförderung Baselland
www.lsf.bl.ch

Kanton Basel Stadt

Sport Basel - Sportamt Basel-Stadt
www.sport-bs.ch

Mentaltraining

Robert Lauber Sportmental Training - Coaching
www.sportmental.info
www.mental-news.ch
Tel. 061 641b 03 28

Vorträge und Workshops

Für Vereine, Verbände, Schulen, Sportorganisationen.
Das Thema „Mentaltraining“ eignet sich sehr gut zur Auflockerung von Sport- und Schulveranstaltungen, Delegierten- oder Generalversammlungen, Kommissionssitzungen, Elternabende etc. Ein spannender Vortrag oder Workshop zum Thema mentale Stärke erhöht die Attraktivität des Anlasses und wirkt sich nach den bisherigen Erfahrungen positiv auf die Teilnehmeranzahl und Besucher aus.
Robert Lauber gibt Ihnen gerne ergänzende Auskünfte:
Mail: mail@sportmental.info
Telefon. 061 641 03 28