

# MENTALE STÄRKE

**Mit Freude in den Wettkampf**

# Ziele

- Abrufen optimaler Leistung im Wettkampf
- Nutzung weiterer Ressourcen zusätzlich zum Training
- Beschleunigung der Leistungsoptimierung

**Lebensfähig?**

# Welche Entwicklungen sind nötig?



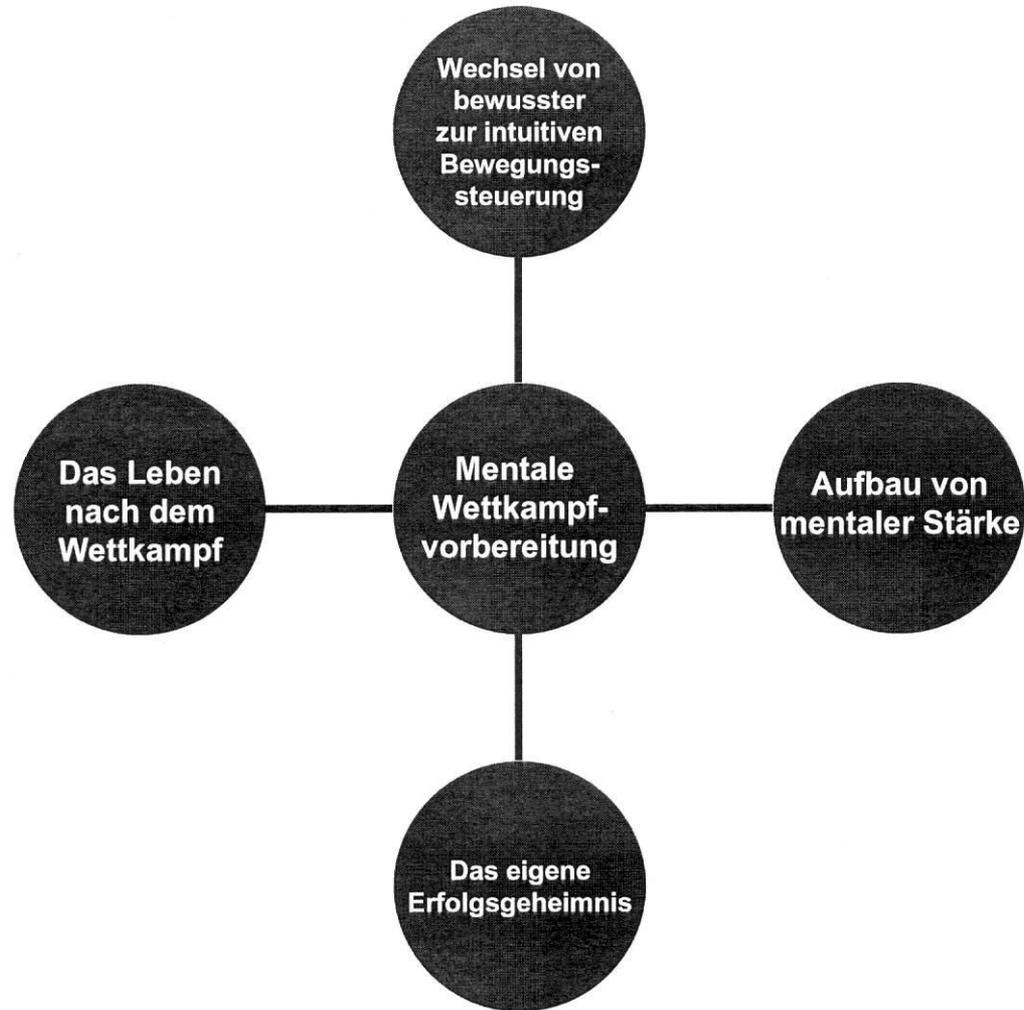
**Trainingslehre, Athletik, Technik**

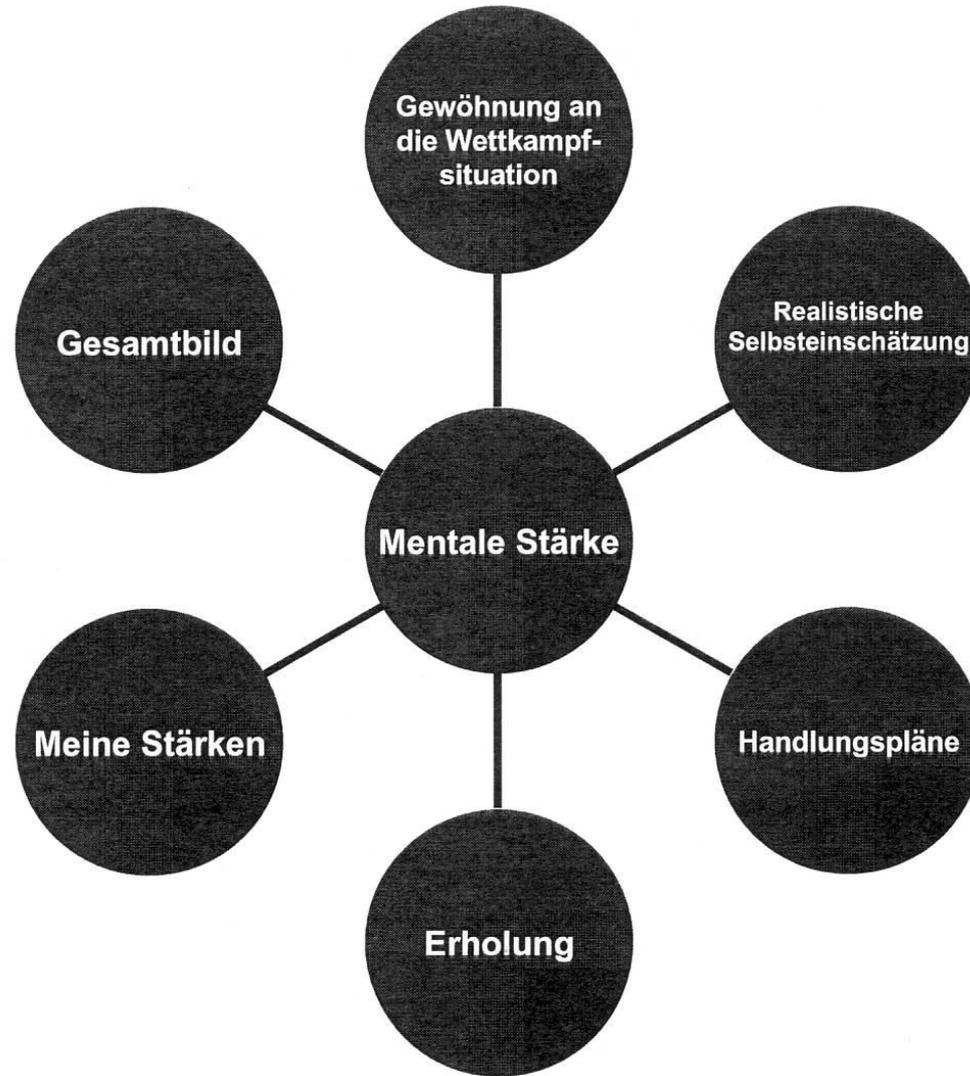
Team

**Charakterzüge und Kompetenzen !**

# Feststellung

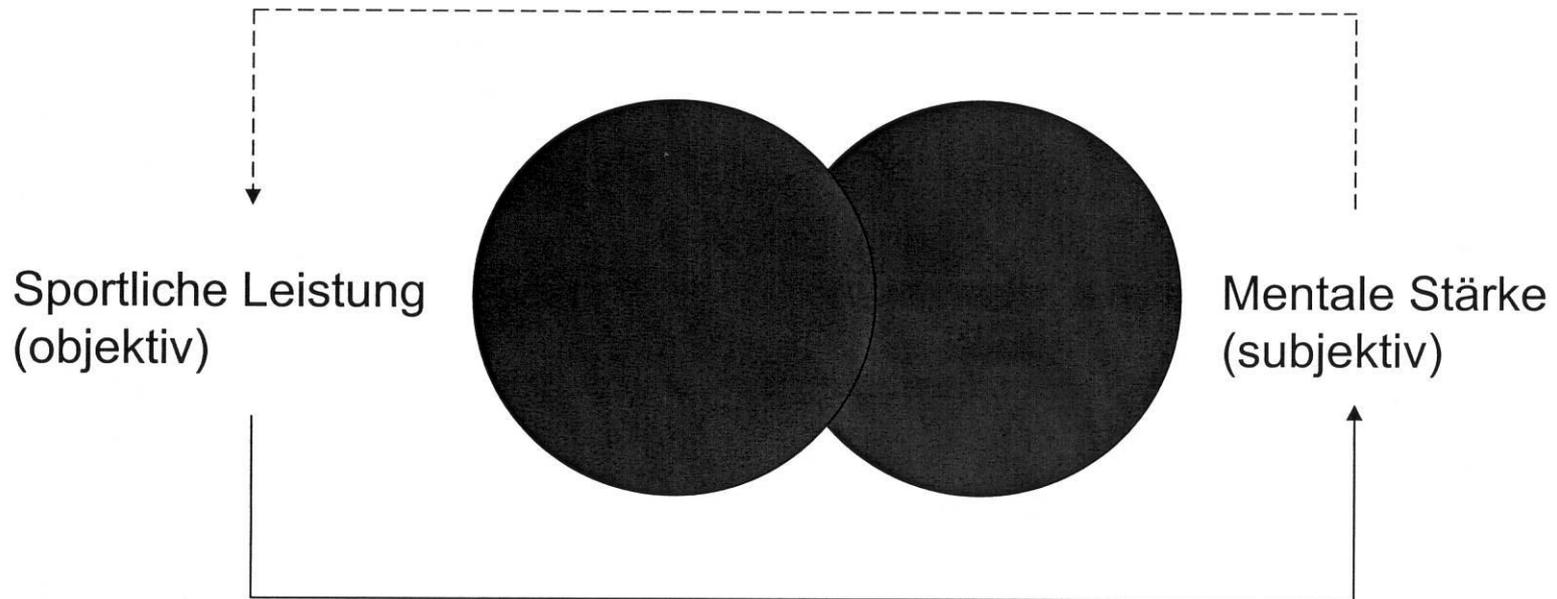
- Viele Inhalte kann ich auch ins Training oder in die Trainingslager einflechten !
- Viele Methoden verwende ich bereits unbewusst.
- Bei bewusstem und strukturiertem Einsatz ist noch mehr herauszuholen
- Beim Training und bei der der Wettkampferwärmung muss die mentale Erwärmung auch bedacht werden.





„Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht“

(unbekannter Verfasser)



Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser abrufen, als Sportler, die an ihrer Leistung zweifeln (Bandura, 1977; Mahoney und Avenier, 1977).

→ Stichwort: „Selbstwirksamkeit“, „Kompetenzerwartung“, „Mentale Stärke“



# **Stärken benennen**

# Methode: Abschiedsrede

- Workshop
- Schreibe zunächst deine eigene Abschiedsrede aus dem Sport in Form eines Berichtes.

„Wir haben uns heute versammelt, um xy nach Beendigung der erfolgreichen sportlichen Karriere zu verabschieden. Xy ....

# Methode: Abschiedsrede

---

- Vortragen vor der Gruppe
- Aufarbeitung mit der Gruppe
- Umformulieren in ICH
- **BESTÄTIGUNG!**

## 2. Wettkampfsport

- Trainingsspaß  $\leftrightarrow$  Wettkampfernst
- Trainingsernst  $\leftrightarrow$  Wettkampfspaß

→ Wie muss dein Training aussehen, damit du dich im  
Wettkampf „langweilst“?  
Beschreibe eine Trainingseinheit exemplarisch.

- 
- Bewusstmachung
  - Sich einlassen aufs Training!



**Sicherheit**

# Handlungspläne

- Erwärmung  
Warten auf die „Hinrichtung“ → Freuen aufs Feuerwerk!
- Bewegungsauftakt (Marvin Jobs)
- Wettkampftag (Callroom)

Schreibe einen Handlungsplan.

- Übe den Handlungsplan auch ein
  - ▣ Bsp. spez. Training für Erwärmung
- Alleine → Reflexion → Überarbeitung

# Stress- und Leistungsdruck

- Einmaleinsbogen

Einfach, gegenüber, Gasse, Reden, Klatschen,  
Überkopf

# „Böses Training für guten Wettkampf“

---

- Gestalte ein spezielles Wettkampftraining in verschiedenen Stufen

# Gesamtbild



Einordnen des Wettkampfes in das gesamte Umfeld/Leben

Abkoppeln des Wettkampfergebnisses von der eigenen Wertschätzung

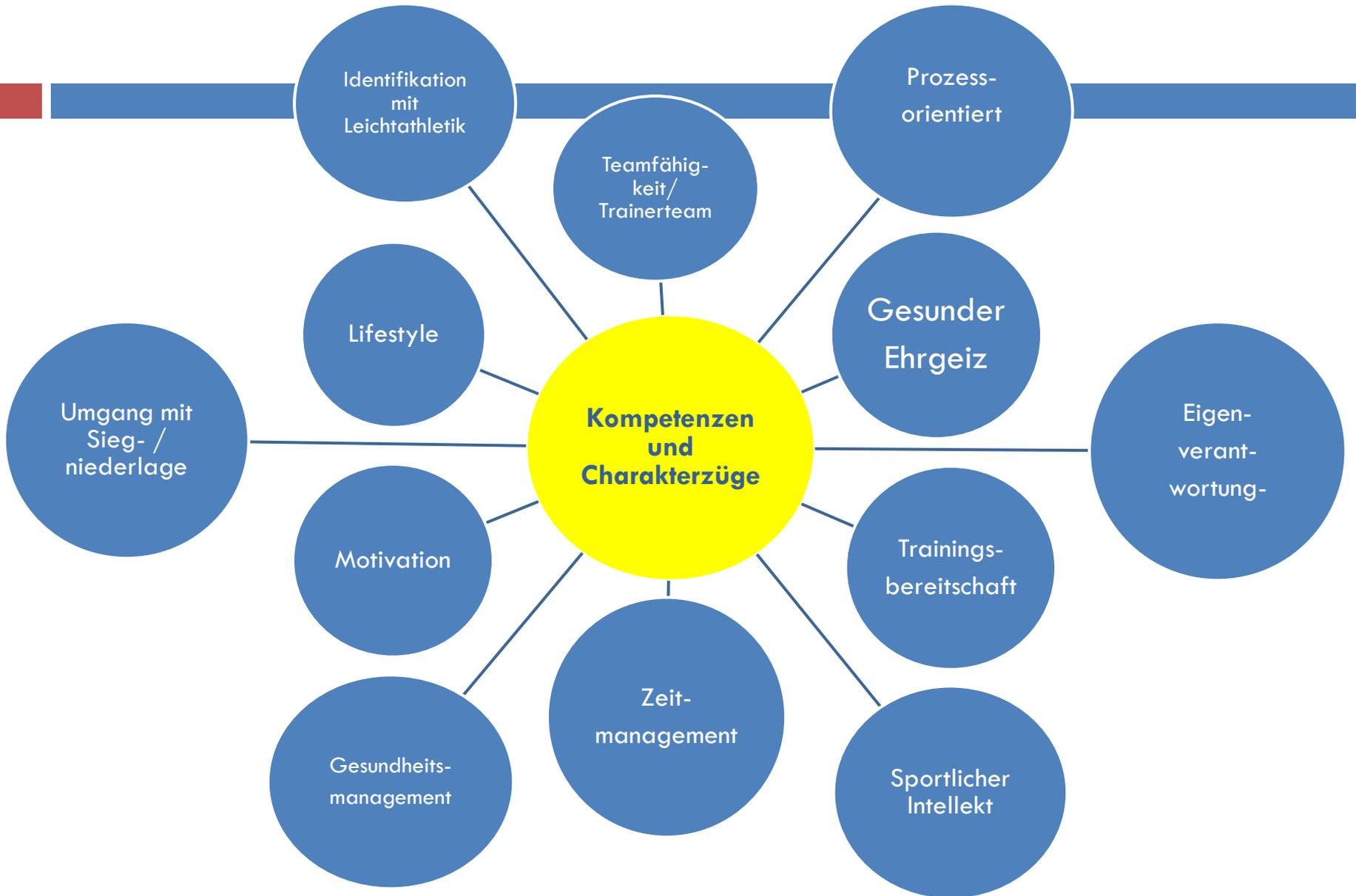
# „Verrissen“

- Stelle dir vor,..... und du erreichst dein Ziel an diesem Wettkampftag nicht.
- Was bedeutet dieses für deine Familie?  
Was verändert dieses für deine Familie?
- Was bedeutet dieses für deine Freunde?  
Was verändert dieses für deine Freunde?
- Was bedeutet dieses für dein Leben?
- Was verändert sich für dich konkret?
- Wie wirst du in der Klasse nach einer Niederlage behandelt?

- 
- Erkenntnis: Selbst wenn ich im Wettkampf völlig versage, bleibe ich trotzdem ein liebenswürdiger Mensch mit all meinen ganz persönlichen besonderen Eigenschaften.

Das Leben geht weiter, egal wie das Wettkampfergebnis ausfällt.

Relation !!!!      Sport ist nur ein Beruf auf Zeit



Hakuna  
Matata!

