

Topleistung im Spitzensport

*«In der Entwicklung der Persönlichkeit der Spieler liegt das grösste Potential im Fussball»
Alain Suter, Ehemaliger Spieler der Nationalmannschaft und WM-Teilnehmer*

Das neue Umfeld

Im heutigen Spitzensport ist Erfolg nicht mehr ohne ausgeprägte mentale Stärke denkbar. Im gleichen Zug ist das mentale Gerüst junger Spitzensportler in der Tendenz auch sensibler geworden, was Chance und Risiko gleichermaßen darstellt: auf der einen Seite sind unerwartete Leistungseinbrüche die Folge und auf der anderen Seite ebenso überraschende Spitzenleistungen gegen physisch überlegene Konkurrenz.

Im Teamsport kommt zu der mental-dynamischen Verfassung des Einzelnen noch eine weitere entscheidende Dimension hinzu: die Dynamik des Teams.

Das Prinzip

Es liegt auf der Hand, dass dem mentalen Training und der Einbettung mentaler Aspekte ins physische und technisch-taktische Training besondere Achtung geschenkt werden muss.

Neben dem mentalen Training bedarf es auch einer Pflege des Umfeldes der Sportler. Spannungen, offene und verdeckte Konflikte im Team oder zwischen Team, Trainer und Verein kosten wertvolle Energie, die in irgendeiner Form auf dem Wettkampfbplatz fehlen wird.

Vom Mentaltrainer zum mental-dynamischen Betreuer

Ich unterscheide 3 Ebenen der umfassenden Leistungsentwicklung im Sport:

1. Die physische Leistungsebene: Sie beinhaltet Kraft, Ausdauer und Technik
2. Die mentale Leistungsebene: Sie beinhaltet die Konzentrationsfähigkeit, die mentale Kontrolle und die Übersicht der Athleten
3. Die dynamische Leistungsebene. Sie verbindet die mentale mit der physischen Leistungsebene

Ein wirkungsvoller Mentaltrainer sollte also seine Funktion in folgenden Punkten wahrnehmen, um zum **mental-dynamischen Betreuer** zu werden:

- ✚ Mentales Training des einzelnen Sportlers: Einsatz eines mentalen Trainingskonzeptes
 - für die Stärkung des gedanklichen Gerüsts
 - für die Beseitigung blockierender Gedankenprozesse
 - für die Bewältigung von Krisen und Rückschlägen
- ✚ Physisch-energetisches Training für Einzelne und Teams
 - für die Koordination der verschiedenen Muskelgruppen
 - für die Ausbildung der feinen Motorik
 - für die Erhöhung des Energiehaushaltes
 - für die Spannkraft
 - für die Resistenz gegen körperliche Stresszustände aufgrund mentaler Beanspruchungen
- ✚ Harmonisierung des Umfeldes der Sportler
 - Moderation von Konflikten
 - Coaching / Supervision des Trainerstabes. Koordination verschiedener Trainingsarten zu einem umfassenden und synergetischen Trainingspaket
 - Beratung in kulturellen Fragen, wie Zusammenarbeit von Vereinsführung und Trainerstab, Zusammenarbeit Trainerstab und Verhältnis zu Fangruppen und externen Partnern
 - Integration mental-dynamischer Trainingsformen in das physische und technisch-taktische Training