



HPS SPORT MENTAL

« „Konzentrationsstraining führt dazu, dass die Verletzungswahrscheinlichkeit beim Sport geringer wird. Bei hochkonzentriertem Training ist man jederzeit seiner Bewegung bewusst und kann dadurch verhindern, dass man sich dabei verletzt. Unkonzentriertheit führt logischerweise zu Unfällen – das kennt man sogar aus dem Alltag.“ »

(Owayo Magazin, Sports, Mental Training im Sport)



Sonnenaufgang Laax 2254 m – 10. Januar 2020 07.49h



HPS SPORT MENTAL

«Um dein wahres Potential zu entdecken, musst du erst einmal deine eigenen Limits finden – dann den Mut haben, sie einfach zu überschreiten.» (Zitat Picabo Street, US-amerikanische Skirennfahrerin)

Dieses Zitat finde ich sehr treffend und hat nicht nur im Spitzensport seine Bedeutung. Es lässt sich sogar auf alle Lebensabschnitte und Bereiche übertragen.

Wenn wir diesen Satz lesen, denken wir zuerst nur an die körperliche Leistungsfähigkeit, den durchtrainierten risikobereiten Athleten. Doch «Erfolg beginnt im Kopf»

Ohne die mentale Stärke, ohne ein Ziel vor Augen, ohne das Bewusstsein seiner eigenen Stärken, wird man nie das Potential haben sein eigenes Leistungsvermögen ausschöpfen zu können.

Zielgruppe:

Mein Hauptaugenmerk möchte ich auf die Betreuung von Skirennfahrer/innen legen, unabhängig ihrer Kadersituation und Leistung. Selbstverständlich stehe ich allen anderen Sportarten aufgeschlossen gegenüber. Ich möchte hier Athleten (Junioren, FIS und Europacupfahrer, Hobby und Freizeitsportler) ansprechen, welche sich der Bedeutung des Sportmental Trainings bewusst sind. Mein Fachwissen und meine Kompetenzen möchte auch an Sportler vermitteln, die durch Verletzungen (REHA) wieder den Anschluss suchen, oder durch Leistungseinbrüchen der Kaderangehörigkeit nicht mehr entsprechen.



HPS SPORT MENTAL

Begleitungsverständnis

Körper und Geist sind als Einheit zu betrachten und beeinflussen sich gegenseitig

Aus meinen eigenen Erfahrungen als aktiver Sportler ist mir bewusst geworden, dass das körperliche und physische, die Fitness und die Mentale Stärke, eine Einheit bilden und sich gegenseitig beeinflussen.

Insbesondere bemerkt man dies bei und nach Verletzungen. Hier wird sichtbar wie stark sich das körperliche, auf das mentale empfinden, den Emotionen eines Sportlers auswirken kann.

Bei vielen Spitzenathleten, oder auch Breitensportler stelle ich fest, dass das mentale Training zu kurz kommt. Diesem Bereich wird fast keiner Aufmerksamkeit geschenkt, oder teils völlig ignoriert. Für die körperliche Fitness trainiert man täglich mehrere Stunden, teils auch in mehreren Blöcken. Man geht regelmässig in die Physiotherapie schaut, dass der Körper und die Muskeln optimal funktionieren. Bei jedem Schmerz rennt man sofort zum Arzt. Doch man vergisst und ist sich nicht richtig bewusst, dass der Körper mit und vom Kopf gesteuert wird. Ein Sportler kann nur den gewünschten Erfolg realisieren, wenn beide Komponenten einwandfrei miteinander funktionieren, das physische und das psychische. Doch wieviel Zeit investiert man in das Psychische Training?

Ich verstehe unter meiner Aufgabe als Coach, die persönliche, individuelle und professionelle Begleitung von Sportlern. Wenn es die Situation zu lässt, wird der begleitende Prozess und die Zusammenarbeit auf einen längeren Zeitrahmen angesetzt. Es ist für mich elementar wichtig, dass hier ein klar definiertes Ziel ausgearbeitet wird, mit einem ersichtlichen Auftrag. Auch die zeitliche Abgrenzung, Dauer und Häufigkeit, in welchem das Coaching stattfindet wird klar definiert. Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb wird das Coaching auch individuell auf den Sportler angepasst.

Der Athlet muss sich bewusst sein, dass er vom mir keine Lösungen zu seinen Anliegen und Problemen präsentiert bekommt. Der Coachee erarbeitet sich seine individuelle Lösung selbst. Ich als Coach, führe den Sportler mit und durch meine Fachkompetenz, wie Interventionen, Methodik und gekonnter Fragestellung. Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe. Der Coachee muss dem Coach vertrauen, auch in seine Fähigkeiten.



HPS SPORT MENTAL

Voraussetzung für ein erfolgreiches Coaching

Die folgenden aufgeführten Punkte sind für den Erfolg und den Mehrwert im Coaching von Bedeutung und tragen zum Erreichen der gesteckten Ziele bei.

1. **Freiwillig:** Der Athlet kommt freiwillig, aus eigener Überzeugung zum Coaching. Um den Erfolg und den Veränderungsprozess positiv zu gestalten ist es wichtig, dass das Coaching nicht verordnet wird. Sei es von Trainern, Eltern, Erziehern, Sponsoren.
2. **Vertrauen / Verschwiegenheit:** Der Coachee muss dem Coach vertrauen, auch in deren Fachkompetenz. Alle Informationen und Gespräche, welche in den Sitzungen mir anvertraut, oder besprochen werden, sind respektvoll und mit völliger Diskretion zu

behandeln. Die Ethik ist gewährleistet. Sollte ein Austausch mit Drittpersonen vom Kunde verlangt werden, wie Trainer und Eltern, bedarf es eine ausdrückliche schriftliche Zustimmung.

3. Ziel / Auftrag: Hier wird eine realistische Ziel- und Auftragsklärung erarbeitet. Was war der Ausschlag, was hat den Sportler bewogen für die Kontaktaufnahme mit mir. Was waren die Beweggründe. Auch werden die Rahmenbedingungen wie: Zeitrahmen, die Anzahl und die Häufigkeit der gewünschten Sitzungen geklärt. Hier ist auch der finanzielle Rahmen mit von Bedeutung und wird berücksichtigt.
4. Akzeptanz / Offenheit: Für mich als Coach ist es unabdingbar, dass die Chemie, das gegenseitige Vertrauen und die Wertschätzung gegeben ist. Ich lege Wert auf einen ehrlichen Dialog. Sollte mir bewusst sein, dass dies nicht der Fall ist, wird ohne differenzierte Angabe von Gründen das Coaching beendet und nicht weitergeführt. Ich werde jedoch auf Wunsch behilflich sein, den Coachee an eine andere Person zu vermitteln.
5. Veränderungen zu lassen: Der Erfolg im Coaching kann nicht garantiert werden. Ein Zielgeführtes Arbeiten kann nur gelingen, wenn der Athlet bereit ist, Veränderungen, Interventionen und Transfers zu zulassen. Ich als Coach stehe mit dem Coachee auf der gleichen Stufe. Der Coachee wird geführt, er ist sich aber bewusst, dass er sein Ziel selbst erarbeiten muss und auch für sich selber die Verantwortung trägt.
6. Selbsteinschätzung: Ich als Coach kenne meine Grenzen. Dies erwarte ich aber auch von meinem Coachee. Kommt der Prozess zum Erliegen, stagniert oder kein Fortschritt mehr gegeben ist, behalte mir die Möglichkeit offen, nach Absprache mit dem Kunden fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen.
7. Erfolg: Es gibt keine Erfolgsgarantie. Die aktive Mitarbeit des Coachees ist erforderlich um die gesteckten Ziele und die Auftragserteilung und den damit verbunden Prozess positiv umzusetzen. Grundsätzlich gilt, der Lösung ist es egal, von wo das Problem kommt. Wir arbeiten vom problem- zum lösungsorientierten Denken.



HPS SPORT MENTAL

Mein Menschenbild

«Der Mensch ist nicht perfekt, doch jeder ist in seiner Art und Weise einzigartig.»

(mein-wahres-ich.de)

Der Mensch ist von seiner Geburt an vielen Faktoren und Einflüssen ausgesetzt und wird von diesen beeinflusst. Diese können einen positiven-, wie negativen Effekt auf die Entwicklung eines Menschen haben. Die Entwicklung hängt vom familiären Umfeld und von äusseren Einflüssen ab. (Eltern, Freunde, Schule, Erfahrungen, Werte) Diese formen die Persönlichkeit, das Verhalten und das Denkmuster.

Übertragen auf einen Sportler wären die optimalen Voraussetzungen: Körperlich- wie mental belastbar, Fleiss, Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen (Wille), Vertrauen, Ehrlichkeit und Respekt.

Diese Eigenschaften sind nicht angeboren, müssen und können erarbeitet werden.

Hier kann der Mentalcoach positiv in die Entwicklung eingreifen. Ganz wichtig die Verknüpfung von Körper und Geist und das sich gegenseitig beeinflussen von körperlichen-, geistigen und psychischen Faktoren. Besonders zum Tragen kommt dieser Teil bei Menschen und Sportlern die plötzlich mit Verletzungen und Krankheiten konfrontiert sind.

Abschliessend gilt: Jeder ist für seine Entwicklung selber verantwortlich auch für das Erreichen seiner Ziele.



HPS SPORT MENTAL

Theoriebezug

«Als Mentales Training oder Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen, die soziale Kompetenz und die emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern oder zu steigern.» (De.wikipedia.org)

Dieses Zitat umschreibt die Arbeit im Mentaltraining. In der Theorie scheint dies sehr einfach und auch klar in der Anwendung. Doch wir sollten uns bewusst sein, dass jeder Sportler anders ist, anders reagiert und auch andere Ziele, Wünsche und Vorstellungen hat. (jeder Mensch, Sportler ist einzigartig) Ich bin mir bewusst, dass jeder Athlet aus anderen Beweggründen zu mir kommt. Mein Ziel und meine Aufgabe ist es, im Coaching individuell auf jede Persönlichkeit einzugehen. Ein Coaching kann sich auf eine Sitzung beschränken, aber auch einen langen intensiven Prozess begleiten. Dieser kann sich je nach Zielsetzung und Auftrag über mehrere Jahre erstrecken. Es sollte jedem Kunden klar sein, dass ein Kurz Coaching (eine, zwei Sitzungen) nicht

den gleichen Erfolg und Nachhaltigkeit haben kann, wie eine Prozessbegleitung über einen längeren Zeitraum.

Damit der Athlet im Wettkampf und am Tag X seine beste mögliche Leistung abrufen kann, muss er sich im richtigen Leistungszustand befinden: Hier ist es wichtig im Vorfeld mit dem Coach die richtige Balance zwischen Anspannung, Lockerheit und Leistung zu finden. Dadurch kennt der Athlet sein richtiges Spannungslevel und kann die psychische Anspannung selbst regulieren.



HPS SPORT MENTAL

Das Coaching ist Prozessbegleitend

«Beziehung, Zeit und Raum sind Grundlagen, deren bewusster Einsatz für ein Coaching unentbehrlich sind.» (Lehrmaterial, 2020, Sportmentalakademie ZH)

Unter Coaching verstehe ich die Begleitung eines Sportlers über einen klar definierten Zeitraum. Diese Handlung ist somit eine Prozessbegleitung. Ich als Coach biete Hilfe zur Selbsthilfe an. Es werden keine Lösungen präsentiert. Der Sportler lernt dabei seine eigenen Ressourcen zu nutzen und orientiert sich an seinen Zielen und Visionen. Es wird die aktive Selbstwahrnehmung trainiert. Für ein erfolgreiches Coaching ist es Voraussetzung, dass der Coachee vertraut.

Menschen entwickeln sich, die Zielsetzung und der Zeitrahmen stimmen nicht mehr überein, oder haben sich verändert. Dies kann aber auch durch unvorhersehbare Ereignisse und Probleme hervorgerufen werden. Verletzungen sind hier einige der häufigsten Formen. Es können aber auch, körperliche Defizite, Rückschläge in der Leistungserbringung, Probleme mit Trainern und dem Verband, familiäre Ereignisse und Beziehungsprobleme eine Rolle spielen. All diese Ereignisse können plötzliche Veränderungen mit sich ziehen. Jetzt werden in der Begleitung des Athleten schnelle Anpassungen durch Interventionen und Hilfsmittel notwendig. Der Auftrag und die Zielsetzung müssen neu definiert, erarbeitet und den neuen geänderten Gegebenheiten angepasst werden.

Hierbei gilt, ich bin kein Berater, gebe keine Ratschläge und bin auch kein Versther.

Hier ist es wichtig wir analysieren nicht die Entstehung der Probleme und der Problematik dessen, sondern arbeiten mit dem Blick nach vorne gerichtet und Lösungsorientiert. Der Coachee muss bereit sein, Veränderungen zu zulassen.



Trainingsmethoden, Interventionen:

«Um in hektischen oder schwierigen Situationen gelassener zu agieren, ist die innere Ruhe von unschätzbarem Wert.» (Guten Morgen Gazette, Zeitung)

- Im Spitzensport ist es sehr wichtig vor dem Start und im Wettkampf sich im optimalen Leistungsbereich zu bewegen. Das Ziel: Sich im optimalen Spannungsbogen zu bewegen. Das Gefühl zu bekommen, die psychologische Erregung zu spüren zwischen, Leistung und Anspannung. Der Sportler sagt:
«Ich fühle mich bereit, ich fühle mich gut» Um dies zu erreichen stehen verschieden Trainingsformen und Interventionen zur Anwendung.
- Jeder hat es schon erlebt: Plötzlich veränderte Situationen. Ich nehme hier das Beispiel eines Skirennläufers: plötzlicher Nebel, schlechte Sicht, starker Schneefall, Regen, die Piste verändert sich nachteilig, Verzögerungen am Start, du bist geschockt von Stürzen, spürst Angst in dir. Du traust dir die Sache nicht mehr richtig zu, du bist verunsichert, Konkurrenten irritieren dich, bringen dich aus dem Konzept.
Alle diese Dinge und noch vieles mehr kannst du nicht selber beeinflussen. Es sind Fremdeinflüsse. Störfaktoren von aussen. Du lernst aber damit umzugehen. Du hast einen Plan B. Ich als Coach arbeite mit dir, dass du trotzdem fokussiert bleibst und dich nur auf deine Person konzentrierst, nicht ablenken lässt und bereit bist, deine beste Leistung abzurufen.
Diese Beispiele sind auf alle Sportarten und Wettkämpfe übertragbar.

Um dein persönliches Ziel zu erreichen und deinem Auftragsziel gerecht zu werden arbeite ich mit verschiedenen Techniken und Interventionen. Hier ein kleiner Ausschnitt:

- Zielsetzung: Ein Zielbild zu erschaffen und dieses zu visualisieren und deren richtige Betrachtung.
- Umgang mit Stress: Den positiven Effekt von Affirmationen zu nutzen. Diese können die Leistung positiv beeinflussen. Selbstregulation: (vor allem in der Startvorbereitung wichtig)
- Entspannung: Entspannungsübungen richtig anwenden. Dient zur Senkung von Spannungszuständen. Hier unterscheiden wir zwischen Kurz- und Tiefenentspannung. (Die Tiefenentspannung ist nachhaltig und öffnet das Bewusstsein)

Kur- und Blitzentspannung: Kann überall und schnell angewandt werden. (Startvorbereitung)
Zum Kontrollieren von Spannungszuständen. Mit wenig Zeit einen Mehrwert erzielen.

- Wahrnehmung: Bewusst lernen deine Emotionen zu kontrollieren. Die Selbstwahrnehmung zu fördern. Du wirst verstehen: Wie deine Energie, dein Antrieb, dein Intellekt und deine Emotionen sich gegenseitig ergänzen und lernen sie positiv zu beeinflussen.
- Kleinstinterventionen: Ist der Erwartungsdruck zu hoch, sei es von aussen, oder selbst auferlegt entsteht Angst. Sie blockiert und verhindert ein positives Resultat. Um hier entgegen zu wirken werden Kleinstinterventionen angewandt. Diese Technik greift direkt ins Geschehen ein.
- Aktivierungstraining, Aktivierungsatmen: Du bist am Start in Unterspannung, unkonzentriert, du bist zu locker, nicht im richtigen OLZ. Du lernst dich in Spannung zu bringen, hochzufahren.
- Fokussierung: Deine Konzentration wird gestärkt, du lernst deine Aufmerksamkeit nur auf das wesentlich zu fokussieren. (Auch im Training von Bedeutung, nur konzentriert arbeiten, dies verringert das Verletzungsrisiko)
- Visualisierung: Es wird sich eine Situation oder Bewegung im Kopf vorgestellt. Diesen Prozess kann man bewusst lenken und steuern. Hier werden Fähigkeiten aktiviert und Fertigkeiten weiterentwickelt. Wichtige Technik wird vor allen bei und nach Verletzungen angewandt.
- Zwischenziele definieren: Du lernst deine Erfolge selbst zu sehen und sich daran zu erfreuen, deine Motivation wird verbessert durch das Erreichen von kleinen Zwischenzielen und Verbesserungen.
- Regenerationszeit verkürzen: Hierzu gehören diverse Entspannungsübungen, u.a. Autogenes Training, Entspannungshypnose, Fantasie Reisen
- Im richtigen OLZ, oder Flow sein: Damit du im Wettkampf im richtigen und optimalen Leistungszustand bist. Spannung – Entspannung und Leistung sind im optimalen Verhältnis. Körperlich und mental der Situation angepasst und optimal aktiviert zu sein. Du bist bereit für Höchstleistungen.



HPS SPORT MENTAL

Methodische Aspekte

(Vorbereitung, Durchführung, Abschluss von Begleitungen)

Um vertrauensvoll und erfolgreich im Coaching agieren zu können sind einige Spielregeln unbedingt einzuhalten: Ich als Coach gehe völlig unvoreingenommen in die erste Sitzung, ohne mir vorab ein Bild vom Coachee gemacht zu haben. Des Weiteren gelten folgende Richtlinien:

- Gleichrangigkeit zwischen Coach und Coachee: Der Coach gibt keine Anweisungen und Ratschläge. Der Sportler findet seine Lösung selber.
- Hier arbeitet der Kunde: Der Coach arbeitet mit der Fragestellung (5 W) und einer kurzen Zusammenfassung.
- Der Kunde hat recht: Ein Coaching Gespräch soll dem Kunden dienen, es geht nicht darum, wer Recht hat, oder um das Durchsetzen seiner Meinung
- Ein Coaching-Gespräch ist kein Smalltalk: Das bedeutet es wird immer Lösungs- und Zielorientiert gearbeitet. Das Ziel ist es: Schnell ein brauchbares Ergebnis zu haben.
- Den Coachee ernst nehmen: Wir haben eine Wertschätzung gegenüber dem Coachee und nehmen ihn und seine Anliegen immer ernst.
- Absolute Verschwiegenheit: Dies ist ein absolutes Muss und auch Grundvoraussetzung für uneingeschränktes Vertrauen.



HPS SPORT MENTAL

"Change Your Life"

Hanspeter Schumacher

Dipl. Sport-Mental-Coach

Val Signina 4

7032 Laax

Info@hps-sportmental.ch

Tel. +41 (0)79 901 77 05

